W290-NA 014-095000

©2013 Timex Group USA, Inc. TIMEX, INDIGLO, ROAD TRAINER and NIGHT-MODE are trademarks of Timex Group B.V. and its subsidiaries. IRONMAN® and MDOT are registered trademarks of World Triathlon Corporation. Used here by permission. HEART ZONES is a registered trademark of Sally Edwards.

digital heart rate monitor

TIMEX®

ROAD TRAINER™ DIGITAL HEART RATE MONITOR

English page 1
Français page 49
Español página 101
Português página 151

Contents

Overview **1**
- A Fit Heart 1
- Watch Buttons 3
- INDIGLO® night-light with NIGHT-MODE® feature 3
- Display Icons 4
- Resources 5
- Determining Your Optimal Heart Rate Zone 6

Digital Heart Rate Monitor **7**
- Before You Begin 7
- To Use Your Digital Heart Rate Monitor 7
- Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips 9

Time of Day **10**
- To Set or Adjust the Time, Date, and Audibles 11
- To Switch Time Zones 14
- Time of Day Notes & Tips 14

Chrono **16**
- Chrono Terminology 16
- To Operate the Chrono 17
- Chrono Mode Notes & Tips 18

Interval Timer **19**
- To Set the Interval Timer 20
- To Operate the Interval Timer 21
- Interval Timer Mode Notes & Tips 22

Recovery **23**
About Recovery Heart Rate 23
To Manually Determine a Recovery Heart Rate 24
Review **26**
To Review Workout Data 27
Review Mode Notes & Tips 28
Alarm **29**
To Set the Alarm 30
Alarm Mode Notes & Tips 31
HRM Setup **32**
To Set a Target Heart Rate Zone 33
To Set Other HRM Setup Options 34
User Info **34**
Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips 35
Care & Maintenance **36**
Digital Heart Rate Monitor 36
Heart Rate Sensor Battery 37
Watch Battery Replacement 38
INDIGLO® night-light 38
Water Resistance 39
Warranty & Service **40**
Service 42
FCC Notice (U.S.) / IC Notice (Canada) 44
Declaration of Conformity **45**

Overview

Congratulations!

With your purchase of the Timex® IRONMAN® Digital Heart Rate Monitor you have hired a new personal trainer. Your Digital Heart Rate Monitor offers you the ability to track, store, and analyze key indicators of your personal fitness level for up to 50 laps.

You will find your Digital Heart Rate Monitor to be a user-friendly fitness tool. But, like any new device, you should take the time to familiarize yourself with its components to optimize its usefulness.

So, check out the features and functions of your Digital Heart Rate Monitor to develop a basic understanding of this fitness tool. But most of all, enjoy your new partner on the road to increased fitness!

A Fit Heart

Recent fitness findings indicate that anyone can get fit and stay fit without being overzealous. It can be as simple as:

- Exercising 3 to 4 times per week.
- Exercising for 30 to 45 minutes during each exercise session.
- Exercising at the appropriate heart rate.

Heart rate represents the effects of exercise on all parts of the body.

Selecting the appropriate heart rate zone helps to condition the heart, lungs, and muscles to perform at optimal levels to get and keep your body in shape.

Once set, your Digital Heart Rate Monitor can automatically show you when you are in the exercise zone you choose and signal you when you are not. It can help keep your body exercising at an intensity level that can help you achieve your desired fitness objectives without over- or under-exercising.

WARNING:

This is not a medical device and is not recommended for use by persons with serious heart conditions. Consult your physician before beginning any exercise program.

Interference with the radio signal, poor contact between your skin and the Digital Heart Rate Sensor, or other factors may prevent accurate transmission of heart rate data.

Watch Buttons

NOTE: The specific use for these buttons varies by mode. Refer to each mode for more information on how to use the watch buttons.

INDIGLO® night-light with NIGHT-MODE® feature

In any watch mode, pressing the INDIGLO® button activates the INDIGLO® night-light and lights the watch face. If you press and hold the INDIGLO® button until you hear a beep, you can activate NIGHT-MODE® feature.

When the NIGHT-MODE® feature is activated, pressing any watch button will light the watch face for a period of three seconds. NIGHT-MODE® feature will remain active for seven to eight hours after activation. To

deactivate the NIGHT-MODE® feature before the eight hour time frame has elapsed, press and hold the INDIGLO® button until you hear a beep and the NIGHT-MODE® feature will immediately turn off.

Display Icons

- Hollow heart icon indicates watch is searching for a signal from the Digital Heart Rate Sensor.
- Solid heart icon once the watch has located a signal from the Digital Heart Rate Sensor. This icon will flash as long as the watch receives a signal from the Digital Heart Rate Sensor.
- Stopwatch icon indicates the watch is timing your workout in Chrono Mode.
- Hourglass icon indicates the watch is timing your workout in Interval Timer Mode.
- Repeat icon in Interval Timer Mode indicates you have set the timer to repeat at the end of a countdown cycle.
- Alarm clock icon indicates you have set the alarm to alert you at a designated time.
- Melody icon indicates you have set the hourly chime to sound every hour on the hour.
- Small heart/timer icon in Time of Day or Recover Mode when the watch is tracking a heart rate recovery.

Resources

Visit **http://www.Timex.com/HRM** for more information on Timex® Heart Rate Monitors, including product features.

Find electronic versions of this and other HRM instruction books at **http://www.Timex.com/Manuals** including:

- ***Heart Zones® Tools for Success***: Information to use your Heart Rate Monitor in conjunction with the Heart Zones® fitness program, meant to help you to increase your endurance and the strength of your heart.

Determining Your Optimal Heart Rate Zone

There are five basic heart rate target zones. Simply select a zone that matches your percent of maximum (%) heart rate based on the fitness goal you want to achieve during a particular exercise.

Zone	%	Goal	Benefit
1	50% to 60%	Light exercise	Maintain a healthy heart and get fit
2	60% to 70%	Weight management	Lose weight and burn fat
3	70% to 80%	Aerobic base building	Increase stamina and aerobic endurance
4	80% to 90%	Optimal conditioning	Sustain excellent fitness condition
5	90% to 100%	Elite athletic training	Achieve superb athletic condition

Before you can set your %, you first need to determine your maximum heart rate. You can use many methods to estimate your maximum heart rate.

The booklet *Heart Zones® Tools For Success* provides excellent procedures and Timex recommends you use one of these methodologies. However, if you cannot use any of the procedures described in *Heart Zones® Tools for Success*, you might consider using the government recommended age-based method.

Begin with the number 220 and then subtract your age. For instance, a 35 year old would begin with 220 and subtract 35 (her age), which gives an estimated maximum heart rate of 185. Once you know your maximum heart rate, you can set the zones described in the table on the previous page.

Digital Heart Rate Monitor

Before You Begin

Once you have determined your fitness goal and maximum heart rate, Timex recommends you input this information into the HRM SETUP Mode. This will allow you to tailor your Digital Heart Rate Monitor to your personal parameters. For information on HRM SETUP Mode, refer to page 32.

To Use Your Digital Heart Rate Monitor

1. Wet the Digital Heart Rate Sensor pads.
2. Center the Sensor on your chest with the Timex® logo facing up and out and fasten it firmly, just below your sternum.

3. Press MODE until your desired mode appears. You can view heart rate information in Time of Day, Chrono, Interval Timer, or Recovery Modes.
4. Standing at least six feet (two meters) away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference, press the HEART RATE button on your watch. The hollow heart rate icon will appear on the display indicating the watch is searching for a signal from the Sensor. When the watch begins receiving a signal, the outlined heart becomes solid and begins pulsing.
5. Begin your workout.

   NOTE: The watch automatically records your heart rate and other statistical data about your workout (available in Review Mode) ONLY if you run Chrono Mode during your workout.
6. If the watch is set to alert you when you go above or below your chosen target heart rate zone, press and hold HEART RATE to toggle the audible alert off and on. Otherwise it will continue beeping until you return to your target zone. When you are turning off the audible alert, you will see the message HOLD ALERT OFF. Continue pressing HEART RATE until you see the message HR ZONE ALERT OFF. Conversely, when you are turn on the audible alert, you will see the message HOLD ALERT ON. Continue pressing HEART RATE until you see the message HR ZONE ALERT ON.
7. When you have finished your workout in Chrono Mode, press STOP/RESET/SET to stop recording data for the workout.

8. Press MODE until you see Review Mode. This Mode includes heart rate and other statistical data about your workout. See the section on Review Mode for more information.

Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

The watch and the heart rate sensor need to be within three feet (one meter) of each other to function properly. If the watch is not receiving heart rate information, you may receive the message NO HRM DATA on the watch display. Try the following:

- ❖ Shorten the distance between the watch and the heart rate sensor.
- ❖ Adjust the position of the heart rate sensor and elastic chest strap.
- ❖ Make sure the heart rate sensor pads are wet.
- ❖ Check the battery in the snap-on transmitter and replace it if necessary.
- ❖ Move away from other heart rate monitors or other sources of radio or electrical interference.

Time of Day

Your watch can act as an ordinary timepiece, displaying the time, date, and day for two different time zones using a 12- or 24-hour format. Note that you must independently set the time of day for each time zone.

INDIGLO® BUTTON
Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.

MODE
Press to move to the next mode, digit, or setting option or group.

START/SPLIT
Press to peak at or switch time zones or increase or toggle the setting item.

STOP/RESET/SET
Press to start or complete the setting process.

HEART RATE
Press to activate the Digital Heart Rate Monitor, decrease or toggle the setting item, or switch display views.

To Set or Adjust the Time, Date, and Audibles

1. Press MODE until Time of Day Mode appears, showing the current time.
2. Press and hold STOP/RESET/SET until the words HOLD TO SET briefly appear on the display followed by SET TIME with the number 1 (or 2) flashing in the lower right corner.
3. PRESS START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the primary (1) and secondary (2) time zones.
4. Press MODE (NEXT) to begin setting the time for the chosen time zone. The time will appear on the display with the hour value flashing.
5. Make the desired adjustment as indicated in the tables on the next two pages.
6. Press MODE (NEXT) to move to the next setting option.
7. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

NOTE: See the Time of Day adjustments described in the tables on the next two pages.

Setting Group	Adjustment
Hour	Press START/SPLIT (+) to increase the hour value or HEART RATE (-) to decrease the hour value.
Minute	Press START/SPLIT (+) to increase the minute value or HEART RATE (-) to decrease the minute value.
Second	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to reset the seconds to zero.
Day of Week	Press START/SPLIT (+) to move forward through the days of the week or HEART RATE (-) to move backward through the days of the week.
Month	Press START/SPLIT (+) to move forward through the months or HEART RATE (-) to move backward through the months.
Date	Press START/SPLIT (+) to increase the date value or HEART RATE (-) to decrease the date value.
12- or 24-Hour Format	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the 12- and 24-hour formats. In the 12-hour format the AM and PM time indicators will also appear above the seconds on the time display.

NOTE: To quickly change the value being set, press and hold START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).

Setting Group	Adjustment
Appearance of the Month and Day	Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between the appearance options for the month and the day. The options include Month Day (MM.DD) or Day Month (DD.MM). For example, March 15 can appear as 3.15 (MM.DD) or 15.3 (DD.MM).
Hourly Chime	Press START/SPLIT or HEART RATE to toggle between turning the chime on and turning the chime off. When you turn the chime on, you will see the chime icon and the watch will emit a beep every hour on the hour.
Button Beep	Press START/SPLIT or HEART RATE to toggle between turning the button beep on and turning the button beep off. When you turn the button beep on, the watch will emit a beep every time you press a button other than the INDIGLO® button.

To Switch Time Zones

The watch can track two time zones (T1 and T2). To look at the second zone in Time of Day Mode, press START/SPLIT. T1 or T2 will flash in the lower right corner indicating the alternate time zone. You can switch from

T1 to T2 or T2 to T1 by using these steps:

1. Press and hold START/SPLIT until HOLD FOR T1 or HOLD FOR T2 appears.
2. Continue to hold until the time switches and the watch beeps.

Time of Day Notes & Tips

- ❖ You can return to Time of Day Mode from any other mode on the watch by pressing MODE until the time of day appears.
- ❖ The watch does not automatically adjust for Daylight Savings Time. When switching between Standard Time and Daylight Savings Time, you must manually adjust the hour value.
- ❖ The watch automatically moves from February 28 to March 1. To accommodate a leap year, you must manually set the date value to February 29. The watch will then automatically move from February 29 to March 1.
- ❖ At any time during the setting process, you can save your changes and return to the main time display by pressing STOP/RESET/SET.
- ❖ While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2 to 3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and will exit the setting process.
- ❖ With the watch receiving a signal from the heart rate sensor, you can change the Time of Day Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:
  1. Time of Day with Day/Month/Date;
  2. Heart Rate over Time of Day;
  3. Time of Day over Heart Rate; or
  4. Heart Rate only.

Chrono

Chrono Mode operates as the main workout data center for your watch. It can record elapsed time for up to 100 hours. It can also register information for up to 50 laps for one workout.

INDIGLO® BUTTON
Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.
MODE
Press to move to the next mode, or quickly display a new lap or split.
STOP/RESET/SET
Press to pause or stop the chrono or clear chrono data.
HEART RATE
Press to switch HRM display views.
START/SPLIT
Press to begin timing, take a lap or split, or continue timing after a pause.
HI
180
10:09
36

Chrono Terminology

- **Chronograph:** The chronograph records timed segments for the duration of your workout.
- **Lap:** Lap time records individual segments of your workout.
- **Split:** Split time records the total elapsed time since the beginning of your current workout.

- **Taking a lap or split:** When you take a lap or split, the chronograph records and displays one time and automatically begins timing a new one.

To Operate the Chrono

1. Press MODE until CHRONO appears.
2. Press and hold STOP/RESET/SET to clear Chrono data (if necessary).
3. Press START/SPLIT to begin timing.
4. Press START/SPLIT again to take a lap or split. The watch will display the lap and split times, the lap or split number, and average heart rate (for the lap or split) if the data from Digital Heart Rate Sensor is being received.
5. Press MODE to immediately display new lap or split information OR wait for 8 seconds and the watch will automatically begin to display data for a new lap or split.
6. Press STOP/RESET/SET to stop timing when you want to take a break or you reach the end of your workout.

   NOTE: The recovery heart rate timer will begin automatically (for 1- or 2-minutes, as user-specified) after pressing STOP/RESET/SET if the watch is receiving data from the heart rate sensor. For more information, see the section on Recovery Heart Rate.
7. Press START/SPLIT to continue timing OR press and hold STOP/RESET/SET to clear the chronograph display and capture your data in memory.

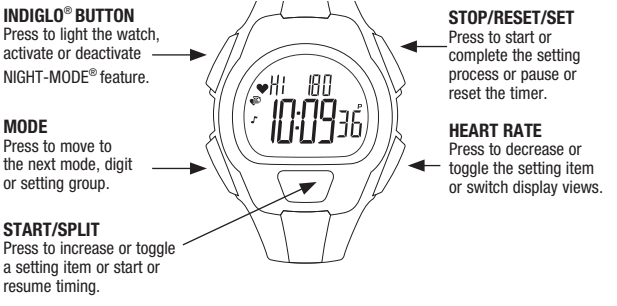
Chrono Mode Notes & Tips

- Press MODE to switch to Time of Day Mode while running the chronograph. The stopwatch icon ⏱ will appear to indicate the chronograph is still operating.
- When you operate the watch in Chrono Mode with the heart rate sensor, you will accumulate heart rate and peformance data in Review Mode, including:
  1. Amount of time your heart rate stays within your target heart rate zone;
  2. Average, peak, and minimum heart rates, calories burned, and heart rate recovery for your workout.
  3. The average heart rate for each recorded lap along with the lap and split times.
- With the chronograph running along with the heart rate sensor, you can change the Chrono Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:
  1. Lap Time/Split Time;
  2. Heart Rate/Split Time or Lap Time
  3. Split Time or Lap Time/Heart Rate; or
  4. Heart Rate only.
- Without the heart rate sensor, you can change the reset chronograph format by pressing STOP/RESET/SET.

Interval Timer

The Interval Timer Mode allows you to set two countdown times that can be repeated in sequence as a training or event reminder. Those reminders can signify when to run or walk, or when to sprint or jog.

NOTE: If you set either interval to zero, the watch will only count down the non-zero interval setting.


INDIGLO® BUTTON
Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.
MODE
Press to move to the next mode, digit or setting group.
START/SPLIT
Press to increase or toggle a setting item or start or resume timing.
STOP/RESET/SET
Press to start or complete the setting process or pause or reset the timer.
HEART RATE
Press to decrease or toggle the setting item or switch display views.
HI 180
10:09 36

NOTE: You can press any button in any mode to silence the alert that sounds when the timer reaches zero.

To Set the Interval Timer

1. Press MODE until INT TIMER appears.
2. Press STOP/RESET/SET until SET briefly appears on the display followed by the flashing Interval number.
3. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to toggle between INT 1 and INT 2.
4. Press MODE (NEXT) to set the hours for that interval.
5. Press START/SPLIT (+) to increase the value or HEART RATE (-) to decrease the value, and press MODE (NEXT) to continue setting.

   NOTE: The heart rate zone refers to the range based on your Max Heart Rate (ZONE 1 to ZONE 5), a custom zone (ZONE C1 or ZONE C2), or no zone (NONE). The watch will alert you based on the zone selection.

   NOTE: The end action setting allows you to choose how the interval timer operates after the countdown. Options include STOP, REPEAT, or CHRONO (start chronograph).

   NOTE: To quickly change the value being set, press and hold START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
6. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

To Operate the Interval Timer

1. Press START/SPLIT to start the interval timer countdown. The interval timer ⧖ or interval timer repeat ⧖↻ icon will appear on the display along with the interval number (INT #). The original countdown setting will appear on the top display.
2. Pause the countdown by pressing STOP/RESET/SET.
3. Resume the countdown by pressing START/SPLIT again or reset the timer by pressing and holding STOP/RESET/SET again until the words HOLD TO RESET briefly appear on the display followed by the original countdown time.
4. When the interval timer reaches zero, a brief alert will sound and the INDIGLO® night-light will flash.
5. The timer will stop after the alert if set to STOP; or the timer will begin another countdown if set to REPEAT and continue until you press STOP/RESET/SET.

   The display will show REP-# and a number (for example, REP-2). REP indicates the timer is repeating and the number (#) indicates how many times the timer has cycled through the repeated countdown.

   NOTE: If the watch is receiving signals from the Digital Heart Rate Sensor, the top line information will be replaced with heart rate data.

Interval Timer Mode Notes & Tips

- You can press MODE within Interval Timer Mode to switch the display to another mode without disrupting the operation of the timer. The Interval timer ⧖ or repeat ⧖↻ icon will continue to display to indicate the timer is operating.
- With the Interval timer running along with the heart rate sensor, you can change the Interval Timer Mode display by pressing HEART RATE. Choose from:
  1. Set Countdown Time (Repeat Count);
  2. Heart Rate over Countdown Time;
  3. Countdown Time over Heart Rate; or
  4. Heart Rate only

Recovery

About Recovery Heart Rate

Heart rate recovery provides an indicator of fitness and training level. As you become more fit, your heart rate should return more quickly to a lower heart rate value at the end of your workout, indicating a higher level of cardiovascular fitness.

A slower recovery rate might also indicate a need to take a break from training due to fatigue, illness, or other factors.

INDIGLO® BUTTON
Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.
MODE
Press to move to the next mode.
START/SPLIT
Press to start or restart the recovery timer.
STOP/RESET/SET
Press to toggle between a 1- or a 2-minute recovery time or to stop or reset the recovery timer.
HI 180
10:09 36

Your recovery rate represents the change in your heart rate over a period of time. Your Digital Heart Rate Monitor records the change in your heart rate for either a 1- or 2-minute period. To set the recovery timer duration:

1. Press MODE until RECOVER appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last heart rate recovery reading, if necessary.
3. Press STOP/RESET/SET to toggle between a 1- or a 2-minute recovery time.

While running the chronograph, the recovery heart rate timer will begin automatically after pressing STOP/RESET/SET if the watch is receiving data from the heart rate sensor.

NOTE: The watch cannot record a recovery unless it is receiving a current heart rate and a valid pulse from the heart rate sensor. Without a current heart rate or if the ending rate is higher than the starting heart rate, the display will read NO REC.

To Manually Determine a Recovery Heart Rate

You can also manually initiate a recovery heart rate without stopping the chronograph by following these steps.

1. Press MODE until RECOVER appears.
2. Press STOP/RESET/SET to clear the last heart rate recovery reading, if necessary.

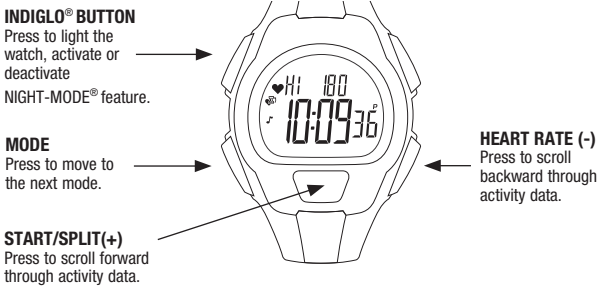
3. Press STOP/RESET/SET to toggle between a 1- or a 2-minute recovery time.
4. Press START/SPLIT. The top line of the watch display will show the heart rate at the beginning of the recovery period (on the left) as well as your current heart rate. The bottom line will show the remaining 1- or 2-minute recovery countdown.
5. After a 1- or 2-minute countdown, the watch will beep indicating the end of the recovery period. The watch will capture your heart rate a second time, subtract the second value from the first value and display the difference as the recovery (R value).

NOTE: The watch cannot record a recovery unless it is receiving a current heart rate and a valid pulse from the heart rate sensor. Without a current heart rate or if the ending rate is higher than the starting heart rate, the display will read NO REC.

6. You can continue to initiate a 1- or 2-minute recovery period by repeating steps 2 through 4.

Review

Review Mode allows you to recall overall information recorded by the chronograph for your most recent workout.


INDIGLO® BUTTON
Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.
MODE
Press to move to the next mode.
START/SPLIT(+)
Press to scroll forward through activity data.
HEART RATE (-)
Press to scroll backward through activity data.
HI 180
10:09 36

Data groupings appear in the order listed when you press START/SPLIT (+).

- **Total Time:** The amount of time the chronograph was running during your workout.
- **Time in Zone:** The amount of time during a workout when your heart rate is between the lower and upper target zone limits you set.
- **Average Heart Rate:** The average heart rate achieved during a workout.

- **Peak Heart Rate:** The highest recorded heart rate during a workout.
- **Minimum Heart Rate:** The lowest recorded heart rate during a workout.
- **Total Calories:** The number of calories burned during a workout. This number is dependent on the gender, age, weight, height, activity type and activity level (entered in User Info) you entered when you set up your Digital Heart Rate Monitor, your heart rate during the workout, and your elapsed time.
- **Recovery Heart Rate:** The result of the most recent recovery heart rate calculation.
- **Lap or Split Recall:** The amount of time and average heart rate for the last 50 laps (segments) of your workout.

To Review Workout Data

1. Press MODE until REVIEW appears.
2. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to scroll through workout data.

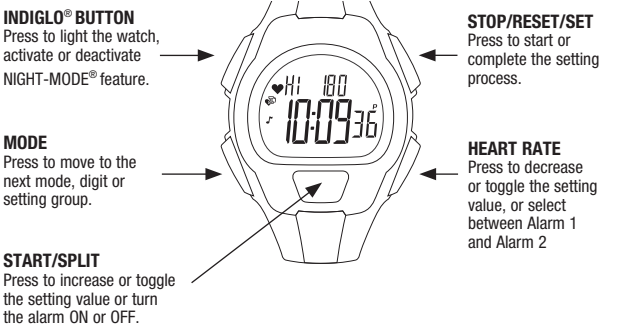
NOTE: To quickly change the data being viewed, press and hold START/SPLIT (+) or HEART Rate (-).

Review Mode Notes & Tips

- Once you restart the chronograph from zero (the reset position) for your next workout, you erase summary data from your previous workout.
- Without the heart rate sensor, you will see total time and Lap or Split Recall in Review Mode, along with your last recorded recovery heart rate.
- If you did not record separate laps during a workout, the watch will display NO LAPS STORED when you get to the lap recall segment of Review Mode.

Alarm

You can use your watch as an alarm clock to alert you at a pre-set time. When the watch reaches the scheduled time, the alarm tone sounds and the INDIGLO® night-light flashes for a period of 20 seconds.


INDIGLO® BUTTON
Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.
MODE
Press to move to the next mode, digit or setting group.
START/SPLIT
Press to increase or toggle the setting value or turn the alarm ON or OFF.
STOP/RESET/SET
Press to start or complete the setting process.
HEART RATE
Press to decrease or toggle the setting value, or select between Alarm 1 and Alarm 2
HI 180
10:09 36

To Set the Alarm

1. Press MODE until ALARM appears.
2. Press HEART RATE to toggle between ALARM 1 and ALARM 2.
3. Press STOP/RESET/SET to enter the setting state with Hours flashing.
4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to change the value.

NOTE: If your watch is set for 12-hour time format, the AM and PM indicators will change as you increase or decrease the Hours setting.

5. Press MODE (NEXT) to go to the Minutes field.
6. Press STOP/RESET/SET (DONE) to save your changes and exit the setting process.

NOTE: To quickly change the value being set, press and hold START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).

Alarm Mode Notes & Tips

- To turn an alarm ON or OFF without entering the setting state, press START/SPLIT while in Alarm Mode with ALARM 1 or ALARM 2 shown.
- If you change any alarm settings, you automatically turn the alarm on.
- When you set the alarm, the alarm clock icon appears on the display in Time of Day Mode, as confirmation.
- When the alarm sounds, you can silence it by pressing any button on the watch.
- If you do not silence the alarm before the alert finishes, a backup alarm will sound after 5 minutes.

HRM Setup

HRM Setup Mode allows you to select and set key pieces of statistical data that will be tracked by your Digital Heart Rate Monitor.

INDIGLO® BUTTON
Press to light the watch, activate or deactivate NIGHT-MODE® feature.

MODE
Press to enter or exit the mode or move to the next digit or setting group.

START/SPLIT
Press to select a target heart rate zone or other HRM setup choices, or increase or toggle a setting item.

STOP/RESET/SET
Press to start or complete the setting process.

HEART RATE
Press to select a target heart rate or other HRM setup choices, or decrease or toggle the setting item.

To Set a Target Heart Rate Zone

You can choose one of the Preset Target Heart Zones or choose/set the Custom Target Heart Rate Zone for a customized target heart rate zone.

Preset Target Heart Rate Zones

The preset heart rate zones described in the table below correspond to your maximum heart rate (MHR) value.

Zone	Lower Limit	Upper Limit
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Determine the zone you want to use by reviewing the table on page 6.

To Set Other HRM Setup Options

In addition to the Target Heart Rate Zones, you can press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to choose/set:

- ❖ Maximum heart rate (MAX HR) value
- ❖ Display (BPM or %-of-Max)
- ❖ Heart rate zone alert tone (ON/OFF)

1. For each choice, press STOP/RESET/SET to enter the setting state.
2. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to change the flashing value.
3. Press MODE (NEXT) to go to the next digit or field.
4. Press STOP/RESET/SET (DONE) to complete the setting.

NOTE: To quickly change the value being set, press and hold START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).

User Info

To calculate the Calories data, enter the selections regarding yourself and your use of this Digital Heart Rate Monitor.

To refine the settings to more accurately calculate calories burned:

1. Press MODE until USER INFO appears.
2. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) to cycle through the choices:
   - Gender (Male or Female)
   - Age
   - Weight (in pounds or kilograms)
   - Height (in inches or centimeters)
   - Activity (choose from run, strength training, walk, bike, x-training, interval training or race)
   - Level (very low, low, moderate, high or very high)
3. Press STOP/RESET/SET to enter the setting state of each choice.
4. Press START/SPLIT (+) or HEART RATE (-) followed by MODE (NEXT) to change each choice.

   NOTE: To quickly change the value being set, press and hold START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).
5. Press STOP/RESET/SET (DONE) to set your choices.

Digital Heart Rate Monitor Notes & Tips

- ❖ While setting the watch, if you do not press any buttons on the watch for a period of 2 to 3 minutes, the watch will automatically save whatever changes you have made and exit the setting process.

Care & Maintenance

Digital Heart Rate Monitor

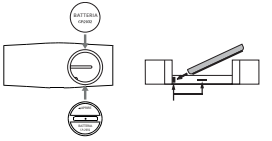
- To avoid build up of materials that can interfere with the Digital Heart Rate Monitor's ability to receive a valid pulse, rinse the Digital Heart Rate Sensor with fresh water
- Do not clean the Digital Heart Rate Monitor sensor or chest strap with abrasive or corrosive materials. Abrasive cleaning agents may scratch the plastic parts and corrode the electronic circuit.
- Do not subject the Digital Heart Rate Monitor to excessive force, shock, dust, temperature, or humidity. Such treatment may result in malfunction, a shorter electronic life span, damaged batteries, or distorted parts.
- Do not tamper with the Digital Heart Rate Monitor's internal components. Doing so will terminate the Monitor's warranty and may cause damage.
- The Digital Heart Rate Monitor contains no user-serviceable parts, except batteries.

Battery

Heart Rate Sensor Battery

If your heart rate readings become erratic or stop, you may need to replace the battery on your heart rate sensor. You can change the battery yourself without any special tools.

This product uses a CR2032 lithium battery for the heart rate sensor. To change the battery:



1. Open the transmitter battery lid with a coin, turning the coin counterclockwise.
2. Replace the battery with a new CR2032, 3V lithium battery with (+) facing you, taking care not to touch the two contacts and discharge the battery.
3. When you have finished inserting the battery, replace the lid and with a coin — turn or tighten it in a clockwise direction.

To test the new battery after you have inserted it:

1. Move away from any possible sources of electrical or radio interference.
2. Wet the heart rate sensor pads and securely fasten the chest strap below your sternum.
3. While wearing the watch, press the HEART RATE button. A hollow heart rate icon will appear on the display.
4. If you do not see a flashing heart icon on your watch, reinstall the sensor battery.

NOTE: It is not necessary for a heart rate value to appear on the display during this test.

Watch Battery Replacement

When the battery of the watch is running low, the display or INDIGLO® night-light will dim. This watch uses a CR2025 lithium battery.

To avoid the possibility of permanently damaging the watch, TIMEX STRONGLY RECOMMENDS TAKING YOUR HEART RATE MONITOR WATCH TO A LOCAL RETAILER OR JEWELER TO HAVE THE BATTERY REPLACED.

INDIGLO® night-light

Press the INDIGLO® button to activate the night light. Electroluminescent technology illuminates the watch display at night and in low light conditions.

Water Resistance

Watch

- Your 100 Meter Water Resistant watch withstands water pressure to 200 p.s.i. (equals immersion to 328 feet or 100 meters below sea level).
- The watch is only water-resistant as long as the lens, pushbuttons, and case remain intact.
- Timex recommends rinsing your watch with fresh water after exposure to salt water.

WARNING: TO MAINTAIN WATER-RESISTANCE, DO NOT PRESS ANY BUTTONS UNDER WATER.

Digital Heart Rate Sensor

- Your 30 Meter Water Resistant heart rate sensor can withstand water pressure to 60 p.s.i. (equals immersion to 98 feet or 30 meters below sea level).

WARNING: THIS UNIT WILL NOT TRANSMIT YOUR HEART RATE WHEN OPERATED IN OR UNDER WATER.

Warranty & Service

Timex International Warranty (U.S. Limited Warranty)

Your Timex® Heart Rate Monitor is warranted against manufacturing defects by Timex for a period of ONE YEAR from the original purchase date. Timex Group USA, Inc. and its worldwide affiliates will honor this International Warranty.

Please note that Timex may, at its option, repair your Heart Rate Monitor by installing new or thoroughly reconditioned and inspected components or replace it with an identical or similar model.

IMPORTANT: PLEASE NOTE THAT THIS WARRANTY DOES NOT COVER DEFECTS OR DAMAGES TO YOUR HEART RATE MONITOR:

1. after the warranty period expires;
2. if the Heart Rate Monitor was not originally purchased from an authorized Timex retailer;
3. from repair services not performed by Timex;
4. from accidents, tampering or abuse; and
5. lens or crystal, strap or band, Heart Rate Monitor case, attachments or battery. Timex may charge you for replacing any of these parts.

THIS WARRANTY AND THE REMEDIES CONTAINED HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES, EXPRESS OR IMPLIED, INCLUDING ANY IMPLIED WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR PARTICULAR PURPOSE.

TIMEX IS NOT LIABLE FOR ANY SPECIAL, INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES. Some countries and states do not allow limitations on implied warranties and do not allow exclusions or limitations on damages, so these limitations may not apply to you. This warranty gives you specific legal rights and you may also have other rights which vary from country to country and state to state.

To obtain warranty service, please return your Heart Rate Monitor to Timex, one of its affiliates or the Timex retailer where the Heart Rate Monitor was purchased, together with a completed original Repair Coupon or, in the U.S. and Canada only, the completed original Repair Coupon or a written statement identifying your name, address, telephone number and date and place of purchase. Please include the following with your Heart Rate Monitor to cover postage and handling (this is not a repair charge): a US$ 8.00 check or money order in the U.S.; a CAN$7.00 cheque or money order in Canada; and a UK£3.50 cheque or money order in the U.K. In other countries, Timex will charge you for postage and handling.

NEVER INCLUDE ANY ARTICLE OF PERSONAL VALUE IN YOUR SHIPMENT.

For the U.S., please call 1-800-328-2677 for additional warranty information. For Canada, call 1-800-263-0981. For Brazil, call +55 (11) 5572 9733. For Mexico, call 01-800-01-060-00. For Central America, the Caribbean, Bermuda, and the Bahamas, call (501) 370-5775 (U.S.). For Asia, call 852-2815-0091. For the U.K., call 44 208 687 9620. For Portugal, call 351 212 946 017. For France, call 33 3 81 63 42 00. For Germany/Austria: call +43 662 88921 30. For the Middle East and Africa, call 971-4-310850. For other areas, please contact your local Timex

retailer or Timex distributor for warranty information. In Canada, the U.S. and in certain other locations, participating Timex retailers can provide you with a postage-paid, pre-addressed Repair Mailer for your convenience in obtaining factory service.

Service

If your Timex® Heart Rate Monitor should ever need servicing, send it to Timex as set forth in the Timex International Warranty or addressed to:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

For service questions, call 1-800-328-2677.

For your convenience in obtaining factory service, participating Timex retailers can provide you with a pre-addressed Mailer.

See the Timex International Warranty for specific instructions on the care and service of your Timex® Heart Rate Monitor.

Should you need a replacement strap or band, call 1-800-328-2677.

THIS IS YOUR REPAIR COUPON. KEEP IT IN A SAFE PLACE.

TIMEX INTERNATIONAL WARRANTY REPAIR COUPON

Original Purchase Date: _____
(attach a copy of sales receipt, if available)

Purchased by: _____
(name, address, telephone number)

Place of Purchase: _____
(name and address)

Reason for Return: _____

FCC Notice (U.S.) / IC Notice (Canada):

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Warning: Changes or modifications to this unit not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

— Reorient or relocate the receiving antenna.

— Increase the separation between the equipment and receiver.

— Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.

— Consult the dealer or an experienced radio TV technician for help.

This Class [B] digital apparatus complies with Canadian ICES-003. Cet appareil numérique de la classe [B] est conforme à la norme NMB-003 du Canada

This device complies with Industry Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Declaration of Conformity

Manufacturers Name: Timex Group USA, Inc.
Manufacturers Address: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declares that the product:

Product Name: Timex® Road Trainer™
Model Numbers: M014 / M015 / M010

conforms to the following specifications:

R&TTE: 1999/05/EC

Standards: CENELEC EN 55024: (M010/M014/M015/M640)
CENELEC EN 55022: (M010/M014/M015/M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1/V1.3.2(M010/M014/M015/M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1/V1.2.1(M010/M014/M015/M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1/V1.6.1(M010/M014/M015/M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1(M010/M014/M015/M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EC

Standards: UL 60950-1: (M010/M014/M015)
CSA C22.2#60950-1: (M010/M014/M015)
IEC 60950-1: (M010/M014/M015)
CENELEC EN 60950-1: (M010/M014/M015)

Digital Device Emissions:

Standards: FCC 47CFR 15B Class A: (M010/M014/M015)
FCC 47CFR 15C: (M010/M640)
IC RSS 210: (M010/M640)
IC RSS-GEN: (M010)
IC ICES 003: (M010/M014/M015)
SAI AS/NZS 4268: (M010/M014/M015/M640)
SAI AS/NZS CISPR 22: (M014/M015)

Agent:

Sam Everett
Quality Regulatory Engineer
Date: 18 October, 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Sommaire

Vue d'ensemble **51**
Félicitations ! 51
Boutons de la montre 53
Veilleuse INDIGLO® avec fonction NIGHT-MODE® 53
Icônes d'affichage 54
Ressources 55
Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque 56
Cardiofréquencemètre numérique **57**
Avant de commencer 57
Utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique 58
Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques 60
Heure du jour **61**
Pour régler l'heure, la date et les alertes sonores 62
Pour changer de fuseau horaire 65
Remarques et conseils pratiques 65
Chrono **67**
Terminologie du Chrono 68
Utilisation du Chrono 68
Remarques et conseils pratiques 69
Minuterie par intervalles **71**
Pour régler la minuterie par intervalles 72
Pour utiliser la minuterie par intervalles 73
Mode Minuterie par intervalles : Remarques et conseils pratiques 74

Récupération **75**
À propos de la vitesse de récupération cardiaque 75
Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque 77
Récapitulatif **78**
Pour récapituler les données de la séance d'exercice 79
Mode Récapitulatif : Remarques et conseils pratiques 80
Alarme **81**
Pour régler l'alarme 82
Alarmes : Remarques et conseils pratiques 83
Configuration CFM **84**
Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque 85
Pour régler d'autres options de configuration CFM 86
Informations personnelles **86**
Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques 87
Soin et entretien **88**
Cardiofréquencemètre numérique 88
Pile du cardiofréquencemètre 89
Changement de la pile de montre 90
Veilleuse INDIGLO® 90
Étanchéité 91
Garantie et réparation **92**
Réparation 94
Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada) 96
Déclaration de conformité **97**

Vue d'ensemble

Félicitations !

En achetant le cardiofréquencemètre numérique IRONMAN® de Timex®, vous avez embauché votre nouvel entraîneur personnel. Votre cardiofréquencemètre numérique vous offre la possibilité de suivre, d'enregistrer et d'analyser les indicateurs essentiels de votre propre niveau de forme jusqu'à 50 tours.

Vous trouverez que votre cardiofréquencemètre numérique est un outil convivial pour votre mise en forme. Mais, comme pour tout nouvel appareil, vous devrez prendre le temps de vous familiariser avec ses fonctions afin d'optimiser son utilisation.

Alors, découvrez les caractéristiques et les fonctions de votre cardiofréquencemètre numérique pour acquérir une compréhension simple de cet outil. Mais avant tout, profitez pleinement de votre nouveau partenaire pour une mise en forme toujours plus performante !

Un cœur en bonne santé

Des études récentes ont démontré que tout le monde peut être en forme et le rester sans excès de zèle. Cela peut être aussi simple que :

- Faire de l'exercice 3 à 4 fois par semaine.
- 30 à 45 minutes d'exercice pendant chaque séance.
- Faire de l'exercice à une fréquence cardiaque appropriée.

La fréquence cardiaque représente les effets de l'effort sur tout l'organisme.

Choisir la zone de fréquence cardiaque la plus appropriée aide à préparer le cœur, les poumons et les muscles afin de travailler à un niveau optimal pour obtenir et garder un corps en forme.

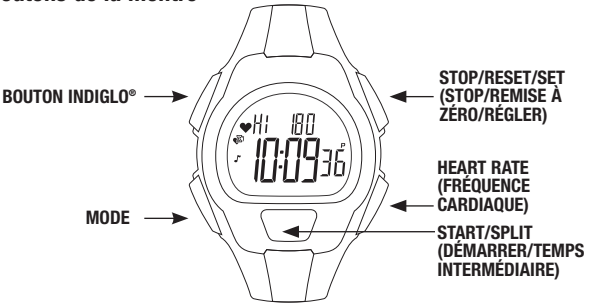
Une fois réglé, votre cardiofréquencemètre numérique peut automatiquement vous montrer quand vous vous trouvez dans la zone d'effort choisie et vous signaler quand vous n'y êtes pas. Il peut vous aider à maintenir votre effort physique au niveau d'intensité devant vous permettre de réaliser l'objectif de forme fixé, sans sous-entraînement ni surentraînement.

ATTENTION :

Ceci n'est pas un appareil médical et son emploi est déconseillé aux personnes souffrant de troubles cardiaques graves. Consulter un médecin avant d'entamer un programme d'exercice physique.

Le brouillage du signal radio, un mauvais contact entre la peau et l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique et d'autres facteurs peuvent entraver la transmission des données de fréquence cardiaque.

Boutons de la montre



REMARQUE : La spécificité des boutons varie selon le mode. Se reporter à chaque mode pour plus d'informations sur l'utilisation des boutons de la montre.

Veilleuse INDIGLO® avec fonction NIGHT-MODE®

Quel que soit le mode de la montre, appuyez sur le bouton INDIGLO® pour allumer la veilleuse INDIGLO® et éclairer le cadran de la montre. En pressant et en maintenant enfoncé le bouton INDIGLO® jusqu'à ce que vous entendiez un bip, vous activez la fonction NIGHT-MODE®.

Lorsque la fonction NIGHT-MODE® est activée, le cadran de la montre s'éclaire pendant trois en pressant sur n'importe quel bouton. La fonction NIGHT-MODE® reste active pendant sept à huit heures après son activation. Pour désactiver NIGHT-MODE® avant que les huit heures ne soient écoulées, appuyez et maintenez le bouton INDIGLO® jusqu'à ce que vous entendiez un bip et NIGHT-MODE® s'arrête immédiatement.

Icônes d'affichage

- L'icône du cœur vide indique que la montre cherche un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
- L'icône du cœur est pleine une fois que la montre a localisé l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Cette icône clignote tant que la montre reçoit un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
- L'icône du chronographe indique que la montre chronomètre votre séance d'exercice dans le mode Chrono.
- L'icône du sablier indique que la montre chronomètre votre exercice dans le mode Minuterie.
- L'icône de répétition dans le mode Minuterie par intervalles indique que vous avez réglé la minuterie pour se répéter à la fin du compte à rebours.
- L'icône du réveil indique que vous avez réglé l'alarme pour vous alerter au moment que vous avez choisi.

- L'icône de la mélodie indique que vous avez réglé le carillon horaire pour sonner toutes les heures.
- L'icône du petit cœur/minuterie dans le mode Heure du jour ou Récupération s'affiche quand la montre suit la fréquence cardiaque de récupération.

Ressources

Visitez **http://www.Timex.com/HRM** pour plus de renseignements sur les cardiofréquencemètres Timex®, y compris la liste des fonctions du produit.

Une version électronique de ce manuel et celles d'autres CFM est disponible sur **http://www.Timex.com/Manuals** comprenant :

- ***Heart Zones® Tools for Success*** (Les zones de fréquence cardiaque, les outils du succès) : Des informations sur l'emploi du cardiofréquencemètre en association avec le programme de forme Heart Zones® Training System, conçu pour aider à accroître la force et la résistance de votre cœur.

Déterminer votre zone optimale de fréquence cardiaque

Il y a cinq zones cibles de fréquence cardiaque essentielles. Choisir simplement une zone qui corresponde au pourcentage (%) maximum de fréquence cardiaque basé sur l'objectif à atteindre durant un exercice particulier.

Zone	%	Objectif	Intérêt
1	50 % à 60 %	Exercice modéré	Maintenir le cœur en bonne santé et se remettre en forme
2	60 % à 70 %	Contrôle du poids	Perdre du poids et brûler des graisses
3	70 % à 80 %	Établissement de base cardiorespiratoire	Accroître l'endurance et la capacité aérobique
4	80 % à 90 %	État de santé optimal	Maintenir une excellente condition physique
5	90 % à 100 %	Entraînement athlétique de haut niveau	Obtenir une superbe condition physique

Avant de régler votre %, vous devez d'abord déterminer votre fréquence cardiaque maximale. Il existe plusieurs méthodes pour l'évaluer.

La brochure *Heart Zones® Tools For Success* comprise dans l'emballage de la montre en propose d'excellentes et Timex vous conseille d'utiliser une de celles qui y sont décrites. Toutefois, si vous ne pouvez pas utiliser une des méthodes suggérées dans *Heart Zones® Tools For Success*, vous pouvez envisager de recourir à une méthode basée sur l'âge recommandée par le gouvernement.

Partir de la valeur 220 puis soustraire son âge. Par exemple, une personne de 35 ans commence avec 220 et soustrait 35 (son âge), ce qui lui donne une estimation de sa fréquence cardiaque maximale de 185. Une fois que vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez régler les zones décrites dans le tableau de la page précédente.

Cardiofréquencemètre numérique

Avant de commencer

Une fois que vous avez déterminé votre objectif de forme et votre fréquence cardiaque maximale, Timex vous recommande de rentrer ces informations dans le mode de HRM SETUP (CONFIGURATION CFM). Cela vous permettra d'adapter votre cardiofréquencemètre numérique à vos paramètres personnels. Pour plus d'informations sur le mode HRM SETUP (CONFIGURATION CFM), consulter la page 82.

Utilisation de votre cardiofréquencemètre numérique

1. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.
2. Centrez le capteur sur la poitrine avec le logo Timex® tourné vers le haut et vers l'extérieur et attachez-le fermement juste sous le sternum.

3. Appuyez sur MODE jusqu'à ce que le mode souhaité s'affiche. Les données de fréquence cardiaque sont visibles dans les modes Heure du jour, Chrono, Minuterie par intervalles ou Récupération.
4. Restez au moins à deux mètres d'autres cardiofréquencemètres, d'autres sources de radio ou d'interférence électrique, appuyez sur le bouton FRÉQUENCE CARDIAQUE (HEART RATE) de votre montre. L'icône du cœur vide de la fréquence cardiaque s'affiche indiquant que la montre cherche un signal de l'émetteur. Une fois que la montre reçoit un signal, le témoin devient un cœur plein et commence à battre.
5. Commencez votre séance d'exercice.

   REMARQUE : La montre enregistre automatiquement votre fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur votre séance d'exercice (disponible en mode Récapitulatif) SEULEMENT si vous déclenchez le mode Chrono pendant votre séance d'exercice.

6. Si la montre est réglée pour vous alerter quand vous allez au-dessus ou en-dessous de votre zone cible de fréquence cardiaque choisie, appuyez et maintenez HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) enfoncé pour allumer ou éteindre l'alarme. Sinon, elle continue de sonner jusqu'au retour dans la zone cible. Lorsque vous désactivez l'alarme, le message HOLD ALERT OFF (TENIR L'ALARME DÉSACTIVÉE) s'affiche. Continuez de maintenir HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) enfoncé jusqu'à ce que le message HR ZONE ALERT OFF (ALARME DÉSACTIVÉE POUR ZONE FC) s'affiche. Inversement, lorsque vous activez l'alarme, le message HOLD ALERT ON (TENIR L'ALARME ACTIVE) s'affiche. Continuez de maintenir HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) enfoncé jusqu'à ce que le message HR ZONE ALERT ON (ALARME ACTIVÉE POUR ZONE FC) s'affiche.
7. Lorsque vous avez fini votre séance d'exercice dans le Mode Chrono, appuyez sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLER) pour arrêter d'enregistrer les données de votre séance d'exercice.
8. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher Review Mode (Mode Récapitulatif). Ce mode comprend les données de fréquence cardiaque et d'autres données statistiques sur la séance d'exercice. Voir la section Mode Récapitulatif pour plus de détails.

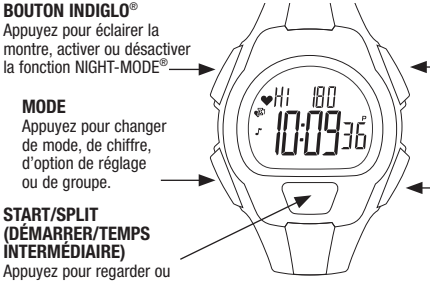
Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques

La montre et l'émetteur du cardiofréquencemètre doivent être à moins d'un mètre l'un de l'autre pour fonctionner correctement. Si la montre ne reçoit pas d'information de fréquence cardiaque, le message NO HRM DATA (PAS DE DONNÉES CFM) s'affiche. Essayez ce qui suit :

- Réduire la distance entre la montre et le cardiofréquencemètre.
- Ajustez la position de l'émetteur du cardiofréquencemètre et la sangle élastique de poitrine.
- Assurez-vous que les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre sont mouillés.
- Vérifiez la pile de l'émetteur de l'émetteur à pression et remplacez-la si nécessaire.
- Éloignez-vous d'autres cardiofréquencemètres ou d'autres sources de brouillage radio ou électrique.

Heure du jour

La montre fonctionne comme une montre ordinaire pour afficher l'heure, la date et le jour dans deux fuseaux horaires différents, aux formats 12 ou 24 heures. Notez que l'heure de chaque fuseau horaire se règle individuellement.


BOUTON INDIGLO®
Appuyez pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®
MODE
Appuyez pour changer de mode, de chiffre, d'option de réglage ou de groupe.
START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE)
Appuyez pour regarder ou changer de zone, augmenter ou pour alterner les réglages d'un élément.
STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLER)
Appuyez pour démarrer ou pour terminer le processus de réglage.
HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE)
Appuyez pour activer le cardiofréquencemètre, pour réduire ou faire alterner une valeur de réglage ou pour changer l'affichage.
HI
180
10:09
36

Pour régler l'heure, la date et les alertes sonores

1. Appuyez sur MODE jusqu'à ce que le mode Heure du jour affiche l'heure courante.
2. Appuyez et maintenez STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLER) enfoncé jusqu'à ce que les mots HOLD TO SET (TENIR POUR RÉGLER) s'affichent brièvement suivis par SET TIME (RÉGLAGE DE L'HEURE) avec le numéro 1 clignotant dans le coin inférieur droit.
3. Appuyez sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour sélectionner le fuseau horaire principal (1) ou secondaire (2).
4. Appuyez sur MODE (NEXT) pour commencer à régler l'heure pour le fuseau choisi. L'heure s'affiche avec les chiffres de l'heure clignotants.
5. Effectuer les réglages souhaités comme indiqué dans les tableaux des deux pages suivantes.
6. Appuyez sur MODE (NEXT) pour passer à l'option de réglage suivante.
7. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE) [VALIDER] pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.

REMARQUE : Consulter les réglages de l'heure décrits dans les tableaux des deux pages suivantes.

Groupe de paramètres	Réglage
Heure	Appuyez sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur de l'heure ou sur HEART RATE (-) pour la diminuer.
Minute	Appuyez sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur des minutes ou HEART RATE (-) pour la diminuer.
Seconde	Appuyez sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour remettre les secondes à zéro.
Jour de la semaine	Appuyez sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) pour avancer dans les jours de la semaine ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour reculer.
Mois	Appuyez sur START/SPLIT (+) pour faire avancer les jours du mois ou sur HEART RATE (-) pour revenir en arrière.
Date	Appuyez sur START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) pour augmenter la valeur de la date ou HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-) pour la diminuer.
Format 12 ou 24 heures	Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre les formats 12 et 24 heures. Dans le format 12 heures, les indicateurs de temps AM (matin) et PM (soir) s'affichent au-dessus de secondes.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur réglée, appuyez et maintenez enfoncé START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+) ou HEART rate (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-).

Groupe de paramètres	Réglage
Affichage du mois et du jour	Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre les affichages du mois et du jour. Cette option comprend Mois Jour (MM.JJ) ou Jour Mois (JJ.MM). Par exemple, le 15 mars peut s'afficher sous la forme 3.15 (MM.JJ) ou 15.3 (JJ.MM).
Carillon horaire	Appuyez sur START/SPLIT ou HEART RATE pour alterner entre l'activation et la désactivation du carillon. L'icône du carillon s'affiche quand il est activé et la montre émet un bip toutes les heures.
Bip bouton	Appuyez sur START/SPLIT ou HEART RATE pour alterner entre l'activation ou la désactivation du bip. Lorsque cette fonction est activée, la montre émet un bip sonore chaque fois qu'on appuie sur un bouton autre que le bouton INDIGLO®.

Pour changer de fuseau horaire

La montre peut gérer deux fuseaux horaires (T1 et T2). Pour afficher le deuxième fuseau horaire dans le mode Heure du jour, appuyez sur START/SPLIT. T1 ou T2 clignote dans le coin inférieur droit indiquant l'autre fuseau horaire. Vous pouvez changer de

T1 à T2 ou de T2 à T1 en faisant les étapes suivantes :

1. Appuyez et maintenez enfoncé START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) jusqu'à ce que HOLD FOR T1 (TENIR T1) ou HOLD FOR T2 (TENIR T2) s'affiche.
2. Continuer de tenir le bouton enfoncé jusqu'au changement de fuseau et au bip sonore.

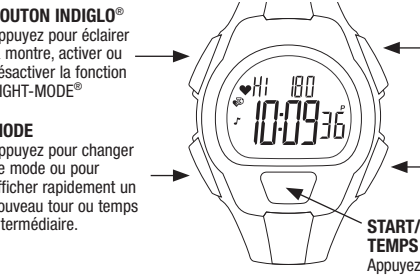
Remarques et conseils pratiques

- Vous pouvez revenir au mode Time of Day (Heure du jour) depuis tout autre mode en tenant MODE enfoncé jusqu'à afficher l'heure du jour.
- La montre ne passe pas automatiquement à l'heure d'été. Pour alterner entre l'heure d'été et l'heure d'hiver, la montre doit être réglée manuellement.
- La montre passe automatiquement du 28 février au 1er mars. Pour l'ajuster à une année bissextile, la date doit être réglée manuellement au 29 février. La montre passera automatiquement du 29 février au 1er mars.

- Lors du processus de réglage, vous pouvez à tout moment sauvegarder vos modifications et retourner à l'affichage principal de l'heure en appuyant sur STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLER).
- Si, durant le réglage de la montre, aucun bouton de la montre n'est enfoncé pendant 2 à 3 minutes, la montre enregistre automatiquement les dernières modifications effectuées et quitte le processus de réglage.
- Vous pouvez changer l'affichage du mode Heure du jour quand la montre reçoit un signal de l'émetteur du cardiofréquencemètre, en appuyant sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). Choisir entre :
  1. Heure du jour avec le jour/le mois/la date ;
  2. Fréquence cardiaque sur Heure du jour ;
  3. L'Heure du jour sur la fréquence cardiaque ; ou
  4. Fréquence cardiaque uniquement.

Chrono

Le mode Chrono est le centre de traitement des données d'exercice de la montre. Il peut enregistrer jusqu'à 100 heures de durée écoulée. Il peut également consigner des informations pour jusqu'à 50 tours pour une séance d'exercice.


BOUTON INDIGLO®
Appuyez pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®
MODE
Appuyez pour changer de mode ou pour afficher rapidement un nouveau tour ou temps intermédiaire.
STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLER)
Appuyez pour faire une pause, arrêter le chrono ou effacer les données du chrono.
HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE)
Appuyez pour changer l'affichage du CFM.
START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE)
Appuyez pour commencer à chronométrer, prendre un tour, un tour intermédiaire ou continuer de chronométrer après une pause.

Terminologie du Chrono

- **Chronographe :** Le chronographe enregistre des segments de temps pendant la durée de la séance d'exercice.
- **Tour :** Le temps au tour enregistre chaque segment de votre séance d'exercice.
- **Temps intermédiaire :** Le temps intermédiaire (Split) enregistre la durée totale écoulée depuis le début de la séance d'exercice en cours.
- **Marquer un temps au tour ou un temps intermédiaire :** Quand vous prenez un temps au tour ou un temps intermédiaire, le chronographe enregistre un temps et commence à chronométrer automatiquement un nouveau tour.

Utilisation du Chrono

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher CHRONO.
2. Appuyez et maintenez STOP/RESET/SET pour effacer les données du Chrono (si nécessaire).
3. Appuyez sur START/SPLIT pour démarrer le chronométrage.
4. Appuyez de nouveau sur START/SPLIT pour marquer un temps au tour ou intermédiaire. La montre affiche les temps pour le tour ou les intermédiaires, le nombre de tour ou d'intermédiaire et la moyenne de la fréquence cardiaque (pour le tour ou l'intermédiaire) si les données de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique sont bien reçues.

5. Appuyez sur MODE pour afficher immédiatement les données du nouveau tour ou segment intermédiaire OU attendez 8 secondes pour que la montre passe automatiquement à l'affichage de ces données.
6. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour arrêter le chronométrage durant une pause ou à la fin de la séance d'exercice.

   REMARQUE : Le chronométrage de la fréquence cardiaque de récupération commence automatiquement (pour 1 ou 2 minutes, selon votre choix) après avoir appuyé sur STOP/RESET/SET si la montre a bien reçu les données de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique. Pour plus d'informations, voir la section Fréquence cardiaque de récupération.
7. Appuyez sur START/SPLIT pour reprendre le chronométrage OU tenez STOP/RESET/SET enfoncé pour l'effacer et enregistrer vos données dans la mémoire.

Remarques et conseils pratiques

- Appuyez sur MODE pour passer au mode Heure du jour pendant que le chronographe fonctionne. L'icône du chronographe ⏱ s'affiche pour indiquer qu'il est toujours en marche.
- Lorsque le mode Chrono est en marche avec l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique, les données de la fréquence cardiaque seront ajoutées dans le mode Récapitulatif, comprenant :

1. Le temps que votre fréquence cardiaque reste dans votre zone cible de fréquence cardiaque ;
2. La fréquence cardiaque moyenne, de pointe et minimale, les calories brûlées et la fréquence cardiaque de récupération de votre séance d'exercice.
3. La fréquence cardiaque moyenne sur chaque tour avec les temps au tour et intermédiaires.

❖ Lorsque le chronographe est en marche en même temps que l'émetteur du cardiofréquencemètre, l'affichage du mode Chrono peut être changé, en appuyant sur HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE).

Choisir entre :

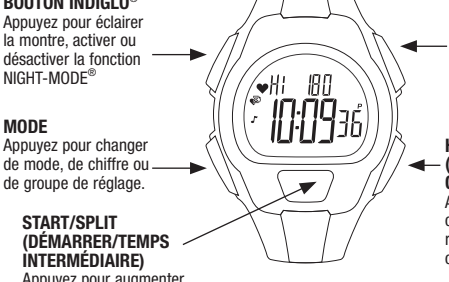
1. Temps au tour/Temps intermédiaire ;
2. Fréquence cardiaque/Temps intermédiaire ou Temps au tour
3. Temps intermédiaire ou Temps au tour/Fréquence cardiaque ; ou
4. Fréquence cardiaque uniquement.

❖ Sans l'émetteur de fréquence cardiaque, le format de remise à zéro du chronographe peut être modifié en appuyant sur STOP/RESET/SET.

Minuterie par intervalles

Le mode Minuterie par intervalles vous permet de régler deux temps de minuterie qui peuvent être répétés successivement comme rappel de séance d'exercice ou d'événement. Ces rappels peuvent signifier quand courir ou marcher, ou quand faire un sprint ou jogger.

REMARQUE : Si l'un des deux intervalles est réglé à zéro, la minuterie fonctionnera seulement sur l'intervalle différent de zéro.



BOUTON INDIGLO®
Appuyez pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®

MODE
Appuyez pour changer de mode, de chiffre ou de groupe de réglage.

START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE)
Appuyez pour augmenter ou alterner les réglages d'un élément, démarrer ou redémarrer un chronométrage.

STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLER)
Appuyez pour démarrer ou terminer le processus de réglage, pour faire une pause ou remettre le chronographe à zéro.

HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE)
Appuyez pour diminuer ou alterner entre les réglages d'un élément ou changer d'affichage.

REMARQUE : Appuyez sur n'importe quel bouton pour couper l'alarme audible quand la minuterie atteint zéro.Pour régler la minuterie par intervalles

Pour régler la minuterie par intervalles

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher INT TIMER (minuterie par intervalles).
2. Appuyez sur STOP/RESET/SET jusqu'à ce que SET (RÉGLER) s'affiche brièvement suivi par le nombre d'intervalle qui clignote.
3. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour alterner entre INT 1 et INT 2.
4. Appuyez sur MODE (NEXT) pour régler les heures dudit intervalle.
5. Appuyez sur START/SPLIT (+) pour augmenter la valeur ou HEART RATE (-) pour diminuer la valeur, puis appuyez sur MODE (NEXT) pour continuer le réglage.

   REMARQUE : La zone de fréquence cardiaque désigne la plage basée sur votre fréquence cardiaque maximale (ZONE 1 à ZONE 5), une zone personnalisée (ZONE C1 ou ZONE C2), ou aucune zone (NONE) [AUCUNE]. La montre émettra une alerte selon la zone sélectionnée.

   REMARQUE : Le réglage final permet de choisir comment la minuterie par intervalles fonctionnera après le compte à rebours. Les options sont STOP, REPEAT (RÉPÉTER) et CHRONO (démarrer le chronographe).

   REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur à régler, tenir START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) enfoncé.
6. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE) [VALIDER] pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.

Pour utiliser la minuterie par intervalles

1. Appuyez sur START/SPLIT pour démarrer le compte à rebours de la minuterie par intervalles. L'icône de la minuterie par intervalles ⧖ ou de la minuterie par intervalles répétée ⧖↻ s'affiche avec le nombre d'intervalles (INT #). Le réglage du compte à rebours original s'affiche en haut du cadran.
2. Pour interrompre le compte à rebours, appuyez sur STOP/RESET/SET.
3. Appuyez de nouveau sur START/SPLIT pour reprendre le compte à rebours ou, pour réinitialiser la minuterie, tenez STOP/RESET/SET enfoncé jusqu'à ce que HOLD TORESET (TENIR POUR RÉINITIALISER) s'affiche brièvement suivi de la durée initiale du compte à rebours.
4. Quand la minuterie atteint zéro, une brève alarme retentit et la veilleuse INDIGLO® clignote.
5. La minuterie s'arrête après l'alarme si elle est réglée sur STOP ou la minuterie commence un nouveau compte à rebours si elle est réglée sur REPEAT (RÉPÉTER) et continue jusqu'à appuyer sur STOP/RESET/SET.

   REP-# et un nombre s'affichent (par exemple REP-2). REP signifie que la minuterie se répète et le nombre (#) correspond au nombre de fois où le compte à rebours a été effectué.

   REMARQUE : Si la montre est reliée à l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique, la ligne du dessus sera remplacée par les données de la fréquence cardiaque.

Mode Minuterie par intervalles : Remarques et conseils pratiques

- Appuyez sur MODE depuis le mode Minuterie par intervalles pour passer dans un autre mode sans perturber le fonctionnement de la minuterie. L'icône de la minuterie par intervalles ⧖ ou de la minuterie de répétition ⧖› continue de s'afficher pour indiquer que la minuterie fonctionne encore.
- Lorsque la minuterie est en marche en même temps que le cardiofréquencemètre, l'affichage du mode Minuterie par intervalles peut être changé en appuyant sur HEART RATE.
  Choisir entre :
  1. Régler le compte à rebours (nombre de répétitions) ;
  2. Fréquence cardiaque sur le compte à rebours ;
  3. Le compte à rebours sur la Fréquence cardiaque ; ou
  4. Fréquence cardiaque uniquement

Récupération

À propos de la vitesse de récupération cardiaque

La vitesse de récupération cardiaque est un indicateur du niveau de forme et d'entraînement. Plus on est en forme et plus le rythme cardiaque revient rapidement à une valeur plus basse à la fin de la séance d'exercice, indiquant une meilleure santé cardiovasculaire.

Une vitesse de Récupération plus lente peut indiquer le besoin de faire une pause dans votre entraînement à cause de la fatigue, d'une maladie ou d'autres facteurs.

BOUTON INDIGLO®
Appuyez pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®
MODE
Appuyez pour passer au mode suivant.
START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE)
Appuyez pour démarrer ou redémarrer un chronométrage de récupération.
STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLER)
Appuyez pour alterner entre un temps de récupération de 1 ou 2 minutes, pour arrêter ou pour mettre à zéro le chronomètre de récupération.
HI
180
10:09
36

La vitesse de récupération correspond au changement de fréquence cardiaque sur une période donnée. Votre cardiofréquencemètre numérique enregistre les modifications de votre fréquence cardiaque pour une période de 1 ou 2 minutes. Pour régler la durée de votre minuterie de récupération :

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECOVER.
2. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour effacer la dernière lecture de la vitesse de récupération cardiaque, si nécessaire.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour alterner entre les temps de récupération de 1 ou 2 minutes.

Pendant que le chronographe fonctionne, la minuterie de la fréquence cardiaque de récupération commence automatiquement après avoir appuyé sur STOP/RESET/SET si la montre reçoit les données de l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique.

REMARQUE : La montre ne peut pas enregistrer une récupération sans recevoir de l'émetteur du cardiofréquencemètre des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence finale est supérieure à la fréquence de départ, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affichera.

Déterminer manuellement une vitesse de récupération cardiaque

Une vitesse de récupération cardiaque peut aussi être initialisée manuellement sans arrêter le chronographe en suivant ces étapes.

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher RECOVER.
2. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour effacer la dernière lecture de la vitesse de récupération cardiaque, si nécessaire.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour alterner entre les temps de récupération de 1 ou 2 minutes.
4. Appuyez sur START/SPLIT. La fréquence cardiaque s'affiche sur la ligne du haut au début de la période de récupération (sur la gauche) tout comme votre fréquence cardiaque en cours. Le compte à rebours de récupération restant de 1 ou 2 minutes s'affiche sur la ligne du bas.
5. Après un compte à rebours de 1 ou 2 minutes, la montre bipe pour indiquer la fin de la période de récupération. La montre enregistre votre fréquence cardiaque une seconde fois, soustrait la deuxième valeur de la première et affiche la différence comme valeur de la récupération (valeur R).

REMARQUE : La montre ne peut pas enregistrer une récupération sans recevoir de l'émetteur du cardiofréquencemètre des données valides de la fréquence cardiaque en cours et du pouls. Sans une fréquence cardiaque en cours ou si la fréquence finale est supérieure à la fréquence de départ, NO REC (PAS D'ENREGISTREMENT) s'affichera.

6. Continuer d'initialiser une période de récupération de 1 ou 2 minutes en répétant les étapes 2 à 4.

Récapitulatif

Le mode Récapitulatif vous permet d'examiner des données générales enregistrées par le chronographe durant la séance d'exercice la plus récente.

BOUTON INDIGLO®
Appuyez pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®

MODE
Appuyez pour passer au mode suivant.

START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE) (+)
Appuyez pour faire défiler en avant les données de l'activité.

HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE) (-)
Appuyez pour faire défiler en arrière les données de l'activité.

Des groupes de données s'affichent chronologiquement sous la forme d'une liste si START/SPLIT (+) est appuyé.

- **Temps total :** Le temps chronométré durant votre séance d'exercices.
- **Temps dans la zone :** Le temps durant une séance d'exercice pendant lequel la fréquence cardiaque est entre les limites inférieure et supérieure de la zone cible choisie.

- **Fréquence cardiaque moyenne :** La moyenne de la fréquence cardiaque sur la durée de la séance d'exercice.
- **Fréquence cardiaque de pointe :** La plus haute fréquence cardiaque enregistrée durant la séance d'exercice.
- **Fréquence cardiaque minimale :** La plus basse fréquence cardiaque enregistrée durant une activité.
- **Total des calories :** Le nombre de calories brulées pendant une séance d'exercice. Ce numéro dépend du sexe, de l'âge, du poids, de la taille, du type d'activité et du niveau d'activité (saisi dans les infos utilisateur) saisis lors du réglage du cardiofréquencemètre, de la fréquence cardiaque lors de la séance d'exercice et du temps écoulé.
- **Vitesse de récupération cardiaque :** Le résultat du calcul le plus récent de la vitesse de récupération cardiaque.
- **Rappel du tour ou du tour intermédiaire :** Le temps et la moyenne de la fréquence cardiaque pour les 50 derniers tours (segments) de votre séance d'exercice.

Pour récapituler les données de la séance d'exercice

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher REVIEW.
2. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou sur HEART RATE (-) pour faire défiler les données de la séance d'exercice.

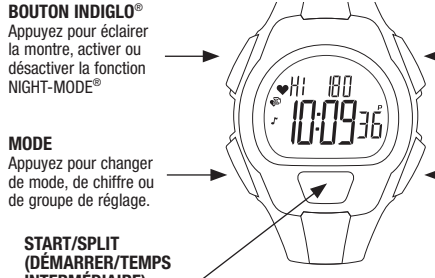
REMARQUE : Pour changer rapidement les données affichées, tenir START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) enfoncé.

Mode Récapitulatif : Remarques et conseils pratiques

- Lorsque le chronographe est remis à zéro (position reset - remise à zéro) pour une nouvelle séance d'exercice, les données récapitulatives de l'activité précédente sont effacées.
- Sans le cardiofréquencemètre, le mode Récapitulatif affiche le temps total et le rappel du temps au tour ou de l'intervalle, ainsi que la dernière mesure de récupération cardiaque enregistrée.
- Si les différents tours n'ont pas été enregistrés durant une séance d'exercice, la montre affichera NO LAPS STORED (PAS DE TOUR ENREGISTRÉ) lors de la consultation du segment de rappel de tour dans le mode Récapitulatif.

Alarme

La montre peut être utilisée comme un réveil pour une alerte à une heure choisie. Lorsque la montre arrive à l'heure programmée, l'alarme sonore se déclenche et la veilleuse INDIGLO® clignote pendant 20 secondes.


BOUTON INDIGLO®
Appuyez pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®
MODE
Appuyez pour changer de mode, de chiffre ou de groupe de réglage.
START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE)
Appuyez pour augmenter ou alterner entre les valeurs réglées ou ACTIVER ou DÉSACTIVER l'alarme.
STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLER)
Appuyez pour démarrer ou pour terminer le processus de réglage.
HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE)
Appuyez pour diminuer ou pour alterner entre les valeurs réglées, ou choisir entre Alarm 1 et Alarm 2
HI 180
10:09 36

Pour régler l'alarme

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher ALARM.
2. Appuyez sur HEART RATE pour alterner entre ALARM 1 et ALARM 2.
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour accéder au processus de réglage avec les chiffres des heures qui clignotent.
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour changer la valeur.

REMARQUE : Si la montre est réglée au format 12 heures, les indicateurs AM (Matin) et PM (soir) changeront selon si les heures augmentent ou diminuent.

5. Appuyez sur MODE (NEXT) [SUIVANT] pour aller sur le champ des minutes.
6. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE) [VALIDER] pour enregistrer les modifications et quitter le processus de réglage.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur à régler, tenir START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) enfoncé.

Alarmes : Remarques et conseils pratiques

- Pour ACTIVER ou DÉSACTIVER une alarme sans accéder au mode de réglage, appuyez sur START/SPLIT en mode Alarme lors de l'affichage de ALARME 1 OU ALARME 2.
- Toute modification des réglages d'une alarme active automatiquement l'alarme.
- Lorsque l'alarme est activée, l'icône du réveil s'affiche dans le mode Heure du jour pour confirmer.
- Lorsque l'alarme retentit, elle peut être éteinte en appuyant sur n'importe quel bouton de la montre.
- Si l'alarme n'est pas coupée avant la fin de l'alerte, une alarme de rappel se déclenchera au bout de 5 minutes.

Configuration CFM

Le mode HRM Setup (Configuration CFM) vous permet de sélectionner et de régler les données de statistiques essentielles qui seront enregistrées par le cardiofréquencemètre numérique.

BOUTON INDIGLO®
Appuyez pour éclairer la montre, activer ou désactiver la fonction NIGHT-MODE®

MODE
Appuyez pour entrer ou sortir du mode, se déplacer vers le chiffre suivant ou vers le groupe de réglages suivant.

START/SPLIT (DÉMARRER/TEMPS INTERMÉDIAIRE)
Appuyez pour sélectionner une zone cible de fréquence cardiaque ou d'autres réglages CFM, ou pour augmenter ou alterner les réglages d'un élément.

STOP/RESET/SET (STOP/REMISE À ZÉRO/RÉGLER)
Appuyez pour démarrer ou pour terminer le processus de réglage.

HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE)
Appuyez pour sélectionner une fréquence cardiaque cible ou d'autres réglages CFM, ou pour diminuer ou alterner les réglages d'un élément.

Pour régler une zone cible de fréquence cardiaque

Une zone cible de fréquence cardiaque préréglée peut être choisie ou une zone cible de fréquence cardiaque manuelle pour une zone cible de fréquence cardiaque personnalisée peut être choisie/réglée.

Zones cibles de fréquence cardiaque préréglées

Les zones de fréquence cardiaque préréglées décrites dans le tableau ci-dessous correspondent à la valeur de fréquence cardiaque maximale (MHR) de l'utilisateur.

Zone	Limite inférieure	Limite supérieure
1	50 %	60 %
2	60 %	70 %
3	70 %	80 %
4	80 %	90 %
5	90 %	100 %

Déterminer la zone désirée en consultant le tableau de la page 54.

Pour régler d'autres options de configuration CFM

En plus des Zones cibles de fréquence cardiaque, appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour choisir/régler :

- ❖ Valeur de fréquence cardiaque maximale (FC MAX)
- ❖ Affichage (BPM ou % du Max)
- ❖ Tonalité de l'alerte de zone de fréquence cardiaque (ARRÊT/MARCHE)

1. Pour chaque réglage, appuyez sur STOP/RESET/SET pour accéder au processus de réglage.
2. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour changer la valeur clignotante.
3. Appuyez sur MODE (NEXT) [SUIVANT] pour passer au chiffre ou au champ suivant.
4. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE) [VALIDÉ] pour terminer le réglage.

REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur à régler, tenez START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) enfoncé.

Informations personnelles

Pour le calcul des calories, entrez vos informations l'utilisation du cardiofréquencemètre numérique que vous ferez.

Pour affiner les réglages et pour un calcul plus précis des calories brûlées :

1. Appuyez sur MODE jusqu'à afficher USER INFO.

2. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) pour faire défiler les réglages :
   - Sexe (Male/Homme ou Female/Femme)
   - Âge
   - Poids (en livres ou kilogrammes)
   - Taille (en pouces ou centimètres)
   - Activité (choisissez entre course, entraînement de résistance, marche, vélo, entraînement-x, entraînement ou course)
   - Niveau (très bas, bas, modéré, haut ou très haut)
3. Appuyez sur STOP/RESET/SET pour accéder au processus de chaque réglage.
4. Appuyez sur START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) puis sur MODE (NEXT) pour changer réglage.

   REMARQUE : Pour changer rapidement la valeur à régler, tenez START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) enfoncé.
5. Appuyez sur STOP/RESET/SET (DONE/VALIDÉ) pour régler.

Cardiofréquencemètre numérique : Remarques et conseils pratiques

- ❖ Si, durant le réglage de la montre, aucun bouton de la montre n'est enfoncé pendant 2 à 3 minutes, la montre enregistre automatiquement les dernières modifications effectuées et quitte le processus de réglage.

Soin et entretien

Cardiofréquencemètre numérique

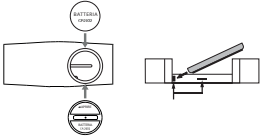
- Pour éviter l'accumulation de matières susceptibles d'entraver la capacité du cardiofréquencemètre numérique de recevoir un pouls valide, rincer l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique avec de l'eau fraîche.
- Ne pas utiliser d'abrasifs ou de substances corrosives pour nettoyer l'émetteur du cardiofréquencemètre numérique ou la sangle de poitrine. Les produits de nettoyage abrasifs pourraient rayer les pièces en plastique et corroder le circuit électronique.
- Ne pas soumettre le cardiofréquencemètre numérique à une force excessive et éviter de l'exposer aux chocs, à la poussière, à des températures extrêmes ou à l'humidité. Ceci pourrait causer une défaillance, réduire la longévité électronique, endommager les piles ou déformer les pièces.
- Ne pas altérer les composants internes du cardiofréquencemètre numérique. Ceci aurait pour effet d'annuler la garantie du cardiofréquencemètre et pourrait causer des dommages.
- Le cardiofréquencemètre numérique ne contient pas d'éléments demandant une intervention par l'utilisateur, à l'exception des piles.

Pile

Pile du cardiofréquencemètre

Si la lecture de la fréquence cardiaque devient instable ou s'arrête, vous devrez remplacer la pile de l'émetteur du cardiofréquencemètre. Vous pouvez changer la pile vous-même sans utiliser d'outil particulier.

Ce produit utilise une pile au lithium CR2032 pour l'émetteur du cardiofréquencemètre. Pour changer la pile :



1. Ouvrez le couvercle du logement de la pile à l'aide d'une pièce de monnaie en tournant dans le sens anti-horaire.
2. Changez la pile par une nouvelle pile au lithium CR2032, 3V avec le (+) face à vous en veillant à ne pas toucher les deux contacts et déchargez la pile.
3. Une fois la pile insérée, replacez le couvercle puis avec une pièce — faîtes-le tourner ou serrer dans le sens horaire.

Pour tester la nouvelle pile après l'avoir insérée :

1. Éloignez-vous des sources de brouillage électrique ou radio.
2. Humectez les coussinets de l'émetteur du cardiofréquencemètre et posez la sangle sur la poitrine bien serrée sous votre sternum.
3. Tout en portant votre montre, appuyez sur le bouton HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE). L'icône de cœur vide s'affiche.
4. Si il n'y a pas d'icône de cœur clignotante sur votre montre, réinstallez la pile de l'émetteur.

REMARQUE : Il n'est pas nécessaire qu'une valeur de fréquence cardiaque s'affiche durant cet essai.

Changement de la pile de montre

Quand la tension de la pile de la montre baisse, l'affichage ou la veilleuse INDIGLO® faiblit. Cette montre utilise une pile au lithium CR2025.

Pour écarter le risque de dommage permanent à la montre, TIMEX CONSEILLE FORTEMENT DE FAIRE CHANGER LA PILE PAR UN DÉTAILLANT OU UN BIJOUTIER.

Veilleuse INDIGLO®

Appuyez sur le bouton INDIGLO® pour activer la veilleuse. La technologie électroluminescente illumine la montre la nuit et dans des conditions de faible éclairage.

Étanchéité

Montre

- Votre montre étanche à 100 mètres résiste à une pression d'eau maximale de 200 p.s.i. soit 1379 kPa (équivalent à une immersion de 328 pieds ou 100 mètres sous le niveau de la mer).
- La montre est étanche aussi longtemps que le verre, les boutons et le boîtier sont intacts.
- Timex conseille de rincer la montre à l'eau douce après tout contact avec l'eau de mer.

ATTENTION : POUR PRÉSERVER L'ÉTANCHÉITÉ, NE PAS ENFONCER LES BOUTONS SOUS L'EAU.

Émetteur du cardiofréquencemètre numérique

- L'émetteur du cardiofréquencemètre numérique étanche à 30 mètres résiste à une pression de 60 p.s.i. soit 414 kPa (équivalent à une immersion de 98 pieds ou 30 mètres sous le niveau de la mer).

ATTENTION : CET APPAREIL N'AFFICHE PAS LA FRÉQUENCE CARDIAQUE LORSQU'IL EST UTILISÉ SOUS L'EAU.

Garantie et réparation

Garantie internationale Timex (Garantie limitée États-Unis)

Votre cardiofréquencemètre TIMEX® est garanti contre les défauts de fabrication par Timex pour une période d'UN AN, à compter de la date d'achat. Timex Group USA, Inc. et ses filiales du monde entier honoreront cette garantie internationale.

Timex se réserve le droit de réparer votre cardiofréquencemètre en y installant des composants neufs ou révisés ou bien de le remplacer par un modèle identique ou similaire.

IMPORTANT : CETTE GARANTIE NE COUVRE PAS LES DÉFAUTS OU DOMMAGES DE VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE :

1. après l'expiration de la période de garantie ;
2. si le cardiofréquencemètre n'a pas été acheté chez un revendeur Timex agréé ;
3. si la réparation n'a pas été effectuée par Timex ;
4. suite à un accident, une falsification ou un emploi abusif ; et
5. s'il s'agit du verre ou cristal, du bracelet ou brassard, du boîtier, des accessoires ou de la pile. Le remplacement de ces pièces peut vous être facturé par Timex.

CETTE GARANTIE AINSI QUE LES RECOURS PRÉVUS DANS LES PRÉSENTES SONT EXCLUSIFS ET REMPLACENT TOUTE AUTRE GARANTIE EXPRESSE OU IMPLICITE, Y COMPRIS TOUTE GARANTIE IMPLICITE DE QUALITÉ MARCHANDE ET D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER.

TIMEX N'EST RESPONSABLE D'AUCUN DOMMAGE PARTICULIER, ACCESSOIRE OU INDIRECT. Certains pays ou États n'autorisent pas les limitations de garanties implicites et n'autorisent pas les exclusions ou limitations pour des dommages, auquel cas lesdites limitations pourraient ne pas vous concerner. Cette garantie vous confère des droits légaux précis. Il se peut que vous bénéficiez d'autres droits, lesquels varient d'un pays à un autre ou d'un état à un autre.

Pour recourir à la garantie, veuillez renvoyer votre cardiofréquencemètre à Timex, à une de ses filiales ou au détaillant Timex où le cardiofréquencemètre a été acheté, avec le bon de réparation original dûment rempli ou, aux États-Unis et au Canada seulement, avec le bon de réparation original dûment rempli ou une déclaration écrite indiquant vos nom, adresse, numéro de téléphone, ainsi que la date et le lieu d'achat. Veuillez inclure la somme suivante avec votre cardiofréquencemètre pour couvrir les frais d'envoi et de manutention (ce ne sont pas des frais de réparation) : un chèque ou mandat de 8,00 $ US aux États-Unis, de 7,00 $ CAN au Canada et de 3,50 £ au Royaume-Uni. Dans les autres pays, Timex vous facturera les frais d'envoi et de manutention.

N'INCLUEZ JAMAIS D'ARTICLES DE VALEUR PERSONNELLE DANS VOTRE ENVOI.

Aux É.-U. veuillez composer le 1-800-328-2677 pour plus de renseignements sur la garantie. Au Canada, composer le 1-800-263-0981. Au Brésil, composer le +55 (11) 5572 9733. Au Mexique, composer le 01-800-01-060-00. Pour l'Amérique centrale, les Caraïbes, les Bermudes

et les Bahamas, composer le (501) 370-5775 (É.-U.). En Asie, composer le 852-2815-0091. Au Royaume-Uni, composer le 44 208 687 9620. Au Portugal, composer le 351 212 946 017. En France, composer le 33 3 81 63 42 00. En Allemagne/Autriche, composer le +43 662 88921 30. Pour le Moyen-Orient et l'Afrique, composer le 971-4-310850. Pour les autres régions, veuillez contacter votre détaillant ou distributeur Timex local pour toute information concernant la garantie. Au Canada, aux É.-U. et dans certains autres endroits, les détaillants Timex participants peuvent vous faire parvenir un emballage pré-adressé et pré-affranchi pour faciliter l'envoi de la montre à l'atelier de réparation.

Réparation

Si votre cardiofréquencemètre Timex® doit être réparé, envoyez-le à Timex conformément aux dispositions de la Garantie internationale Timex ou adressez-le à :

TG SERVICECENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 USA

Pour toute question concernant les réparations, appelez le 1-800-328-2677.

Pour simplifier l'envoi à l'usine pour réparation, les revendeurs Timex participants peuvent vous fournir une enveloppe de renvoi pré-adressée.

Reportez-vous aux instructions particulières d'entretien et de réparation de votre cardiofréquencemètre dans la Garantie internationale Timex.

Pour obtenir un bracelet ou brassard de rechange, appelez le 1-800-328-2677.

VOICI VOTRE COUPON DE GARANTIE.
CONSERVEZ-LE DANS UN ENDROIT SÛR.

GARANTIE INTERNATIONALE TIMEX – COUPON DE RÉPARATION

Date d'achat initiale : _____
(si possible, joindre une copie du reçu)

Acheté par : _____
(nom, adresse et numéro de téléphone)

Lieu d'achat : _____
(nom et adresse)

Raison du renvoi : _____

Avis FCC (États-Unis) / Avis IC (Canada) :

Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles de la FCC. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) ce dispositif ne doit pas causer de brouillage nuisible et (2) ce dispositif doit accepter tout brouillage reçu, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Avertissement : Les changements ou modifications de cette unité non expressément autorisés par la partie responsable de la conformité réglementaire peuvent entraîner l'annulation du droit d'utilisation de ce matériel.

REMARQUE : Cet équipement a été vérifié et déclaré conforme aux limites fixées pour un appareil numérique de classe B, en vertu de la Partie 15 du règlement de la FCC. Ces limites servent à assurer une protection raisonnable contre le brouillage préjudiciable dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut rayonner de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Il n'est toutefois pas garanti qu'aucun brouillage ne se produira pour une installation particulière. Si cet équipement cause un brouillage préjudiciable à la réception radio ou télévisuelle, ce qui peut être déterminé en éteignant l'équipement et en le rallumant, l'utilisateur est invité à tenter d'éliminer le brouillage par l'une ou plusieurs des méthodes suivantes :

— Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.

— Augmenter la distance séparant l'équipement et le récepteur.

— Brancher l'équipement sur une prise d'un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur.

— Consulter le revendeur ou un réparateur de radio et télévision expérimenté.

Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

Cet appareil est conforme à la (aux) norme(s) CNR exempte(s) de licence du Canada. L'utilisation est sujette aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer de brouillage et (2) cet appareil doit accepter tout brouillage, y compris tout brouillage susceptible de causer un fonctionnement indésirable.

Déclaration de conformité

Nom du fabricant : Timex Group USA, Inc.
Adresse du fabricant : 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
États-Unis d'Amérique

déclare que le produit suivant :

Nom du produit : Timex® Road Trainer™

Numéros de modèle : M014 / M015 / M010

est conforme aux spécifications suivantes :

R&TTE : 1999/05/EC

Normes : CENELEC EN 55024 : (M010/M014/M015/M640)
CENELEC EN 55022 : (M010/M014/M015/M640)
ETSI EN 300 330-1 : V1.3.1/V1.3.2(M010/M014/M015/M640)
ETSI EN 300 330-2 : V1.1.1/V1.2.1(M010/M014/M015/M640)
ETSI EN 301 489-1 : V1.8.1/V1.6.1(M010/M014/M015/M640)
ETSI EN 301 489-3 : V1.4.1(M010/M014/M015/M640)
CENELEC EN 62479 : (M010)

LVD : 2006/95/EC

Normes : UL 60950-1 : (M010/M014/M015)
CSA C22.2#60950-1 : (M010/M014/M015)
IEC 60950-1 : (M010/M014/M015)
CENELEC EN 60950-1 : (M010/M014/M015)

Normes d'émissions d'appareils numériques :

Normes : FCC 47CFR 15B Classe A : (M010/M014/M015)
FCC 47CFR 15C : (M010/M640)
IC RSS 210 : (M010/M640)
IC RSS-GEN : (M010)
IC ICES 003 : (M010/M014/M015)
SAI AS/NZS 4268 : (M010/M014/M015/M640)
SAI AS/NZS CISPR 22 : (M014/M015)

Agent :

Sam Everett
Ingénieur Qualité Réglementaire
Date : le 18 octobre 2012, Middlebury, Connecticut, États-Unis d'Amérique

Índice

Descripción general **103**
Un corazón en forma 103
Botones del reloj 105
Luz nocturna INDIGLO® con función NIGHT-MODE® 105
Símbolos en la pantalla 106
Recursos 107
Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco 108
Monitor digital de ritmo cardíaco **109**
Antes de comenzar 109
Para usar su monitor digital de ritmo cardíaco 109
Sugerencias y trucos para el monitor digital de ritmo cardíaco 111
Hora del Día **112**
Para programar o ajustar la hora, fecha y señales audibles 113
Para cambiar las zonas horarias 116
Sugerencias y notas para la Hora del Día 116
Cronógrafo **118**
Terminología del cronógrafo 119
Para operar el cronógrafo 120
Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo 121
Temporizador interválico **122**
Para programar el temporizador interválico 123
Para operar el temporizador de intervalos 124
Sugerencias y trucos del modo Intervalo 125

Recuperación **126**
Acerca del ritmo cardíaco de recuperación 126
Para determinar manualmente un ritmo cardíaco de recuperación 127
Revisión **129**
Para revisar los datos de un ejercicio 131
Sugerencias y trucos del modo Revisión 131
Alarma **132**
Para programar la alarma 133
Sugerencias y trucos del modo Alarma 134
Programación del monitor de ritmo cardíaco **135**
Para establecer una meta de zona de ritmo cardíaco 136
Para otra opciones de programación del HRM 137
Información de usuario **137**
Sugerencias y trucos para el monitor digital de ritmo cardíaco 138
Cuidado y mantenimiento **139**
Monitor digital de ritmo cardíaco 139
Batería del sensor de ritmo cardiaco 140
Reemplazo de la batería del reloj 141
Luz nocturna INDIGLO® 141
Resistencia al agua 142
Garantía y servicio **143**
Servicio de reparación 145
Declaración de cumplimiento **147**

Descripción general

¡Felicitaciones!

Con la compra de su monitor digital de ritmo cardíaco Timex® IRONMAN® usted ha contratado un nuevo entrenador personal. Su monitor digital de ritmo cardíaco le permite registrar, almacenar y analizar los indicadores claves de su nivel de estado físico personal para hasta 50 vueltas.

Comprobará·que el monitor digital de ritmo cardíaco es una herramienta para estar en forma fácil de utilizar. Pero, como con cualquier dispositivo nuevo, usted debe dedicarle tiempo para familiarizarse con sus componentes y sacarle el máximo partido.

Por lo tanto, explore las características y funciones del monitor digital de ritmo cardíaco para comprender las funciones básicas de esta herramienta para su condición física. Principalmente, disfrute de su nuevo compañero ¡en su idea de mejorar su estado físico!

Un corazón en forma

Hallazgos recientes sobre el estado físico indican que cualquier persona puede ponerse y permanecer en forma sin realizar excesos. Puede ser tan sencillo como:

- Hacer ejercicio de 3 a 4 veces por semana.
- Hacer ejercicio de 30 a 45 minutos durante cada sesión.

❖ Hacer ejercicio al ritmo cardíaco apropiado.

El ritmo cardíaco representa el efecto del ejercicio en todas las partes del cuerpo. La selección de la zona cardíaca apropiada condiciona al corazón, pulmones y músculos a ejercitarse a niveles óptimos para obtener y mantener un cuerpo en forma.

Una vez programado, el monitor digital de ritmo cardíaco puede mostrarle automáticamente cuándo usted se halla en la zona de ejercicio seleccionada o cuándo no lo está. Puede ayudarle a mantener el ejercicio a un nivel de intensidad que le permita lograr las metas de estado físico deseadas, sin sobrepasarse o con poca exigencia.

ADVERTENCIA:

Este no es un dispositivo médico y no se recomienda para que lo usen personas con enfermedades cardíacas graves. Siempre consulte con un doctor antes de iniciar cualquier programa de ejercicios.

La transmisión adecuada de los datos sobre el ritmo cardíaco puede verse entorpecida por las interferencias de señales de radio, contacto insuficiente entre su piel y el sensor digital de ritmo cardíaco, u otros factores.

Botones del reloj

NOTA: El uso específico de estos botones varía según el modo. Consulte cada modo para obtener más información sobre cómo usar los botones del reloj.

Luz nocturna INDIGLO® con función NIGHT-MODE®

En cualquier modo del reloj, al presionarse el botón INDIGLO® se activa la luz nocturna INDIGLO® e ilumina la esfera del reloj. Presionando y sosteniendo el botón INDIGLO® hasta que se escuche un pitido, se puede activar la función NIGHT-MODE®.

Cuando la función NIGHT-MODE® está activada, al pulsar cualquier botón la esfera del reloj se iluminará durante tres segundos. La función

NIGHT-MODE® permanecerá activa de siete a ocho horas tras su activación. Para desactivar la función NIGHT-MODE® antes de que transcurra el período de ocho horas, presione y sostenga el botón INDIGLO® hasta que se escuche un pitido y la función NIGHT-MODE® se apagará inmediatamente.

Símbolos en la pantalla

- El contorno de un corazón indica que el reloj busca la señal del sensor de ritmo cardíaco digital.
- Símbolo de corazón sólido cuando el reloj ha localizado una señal del sensor de ritmo cardíaco digital. Este símbolo continuará destellando mientras el reloj reciba la señal del sensor cardíaco digital.
- El símbolo del cronómetro indica que el reloj está contando su ejercicio en el modo Chrono.
- El símbolo del reloj de arena indica que el reloj está contando su ejercicio en el modo Contador interválico.
- El símbolo repetitivo en el modo Contador interválico indica que el temporizador está programado a repetir al final de un ciclo de conteo.
- El símbolo de alarma indica que se ha programado la alarma a alertarle a una hora establecida.
- El símbolo musical indica que se ha programado el timbre horario a sonar cada hora en la hora.

- El símbolo pequeño del corazón/contador en el modo Hora del día o Recuperación indica que el reloj registra el pulso de recuperación.

Recursos

Visite **http://www.Timex.com/HRM** para informarse más sobre monitores de pulso Timex®, inluyendo funciones del producto.

Encuentre versiones electrónicas de guías de usuario de este y otros HRM en **http://www.Timex.com/Manuals** incluyendo:

- ***Heart Zones® Tools for Success***: Información para usar su sensor de pulso con el programa de estado físico Heart Zones® (entrenamiento de zonas cardiacas), como ayuda para aumentar la fortaleza y resistencia de su corazón.

Establecer su zona óptima de ritmo cardíaco

Hay cinco zonas básicas de ritmo cardíaco. Simplemente seleccione una zona que corresponda a su porcentaje de ritmo cardíaco máximo (%) según la meta física que desee alcanzar durante un ejercicio específico.

Zona	%	Objetivo	Beneficio
1	50% al 60%	Ejercicio ligero	Mantenga un corazón sano y póngase en forma
2	60% al 70%	Control del peso	Pierda peso y queme grasas
3	70% al 80%	Constitución de una base aeróbica	Aumente su nivel de energía y su resistencia aeróbica
4	80% al 90%	Preparación óptima	Mantenga una excelente condición física
5	90% al 100%	Entrenamiento atlético de Êlite	Consiga una magnífica condición atlética

Antes de programar su %, primero necesita determinar su ritmo cardíaco máximo. Puede usar muchos métodos para calcular el ritmo cardíaco máximo.

El folleto *Heart Zones® Tools For Success* proporciona procedimientos excelentes y Timex le recomienda que use una de esas metodologías. Sin embargo, si no puede seguir ninguno de los procedimientos descritos en *Heart Zones® Tools for Success*, usted podría pensar en usar el método según la edad, recomendado oficialmente.

Comience con el número 220 y luego reste su edad. Por ejemplo, alguien de 35 años comenzaría con 220 y restaría 35 (la edad de la persona) lo que da un pulso máximo estimado de 185. Una vez que sepa el pulso máximo, puede establecer los rangos descritos en la tabla de la página anterior.

Monitor digital de ritmo cardíaco

Antes de comenzar

Una vez que haya determinado su meta de ejercicio físico y ritmo cardíaco máximo, Timex recomienda que entre esta información en el modo PROGRAMACIÓN del monitor de ritmo cardíaco. Esto le permitirá ajustar su monitor digital de ritmo cardíaco a sus parámetros personales. Para más información sobre el modo PROGRAMACIÓN del monitor, consulte la página 131.

Para usar su monitor digital de ritmo cardíaco

1. Moje las almohadillas del sensor cardíaco digital.
2. Centre el sensor sobre el pecho con el logotipo de Timex® que se vea de frente, y ajústelo con firmeza exactamente debajo del esternón.

3. Pulse MODE hasta que aparezca el modo deseado. En los modos Hora del Día, Cronógrafo, Temporizador interválico o Recuperación, usted puede ver información sobre su ritmo cardíaco.
4. Mientras está al menos a seis pies (dos metros) de otros monitores de ritmo cardíaco u otras fuentes de interferencia de radio o eléctrica, oprima el botón HEART RATE de su reloj. Aparecerá el símbolo del contorno hueco de un corazón en pantalla que indica que el reloj espera la señal del sensor. Cuando el reloj comience a recibir una señal, el contorno del corazón cambia a la figura de un corazón relleno y comienza a latir.
5. Comience su sesión de ejercicio.

   NOTA: El reloj registra automáticamente el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de su actividad (disponibles en modo de Revisión) SÓLO si funciona en modo cronógrafo durante su ejercicio.
6. Si el reloj está programado para avisarle cuando usted está por encima o por debajo de la zona cardíaca seleccionada, mantenga pulsado el botón HEART RATE para anular la alerta sonora. Si no, continuará sonando hasta que regrese a la zona deseada. Cuando anule la alarma sonora, verá el mensaje HOLD ALERT OFF. Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje HR ZONE ALERT OFF. A la inversa, cuando active la alarma sonora, verá el mensaje HOLD ALERT ON. Siga pulsando el botón HEART RATE hasta que vea el mensaje HR ZONE ALERT ON.

7. Cuando haya terminado su actividad en el modo cronógrafo, pulse STOP/SET/RESET para dejar de registrar los datos de la actividad.
8. Pulse MODE hasta que vea el modo Revisión. Este modo incluye el ritmo cardíaco y otros datos estadísticos acerca de sus ejercicios. Ver el modo Revisión para más información.

Sugerencias y trucos para el monitor digital de ritmo cardíaco

El reloj y el sensor cardíaco digital deben estar a una distancia de tres pies (un metro) entre sí para funcionar adecuadamente. Si el reloj no recibe información del ritmo cardíaco, puede que usted reciba el mensaje NO HRM DATA en la pantalla del reloj. Intente lo siguiente:

- Acorte la distancia entre el reloj y el sensor de ritmo cardíaco.
- Ajuste la posición del sensor de ritmo cardíaco y la banda para el pecho.
- Asegúrese que las almohadillas del sensor estén húmedas.
- Medir el voltaje de la pila del transmisor y reemplazarla si es necesario.
- Alejarse de otros monitores de ritmo cardíaco o fuentes de interferencia radial y eléctrica.

Hora del Día

Su reloj puede funcionar como un reloj convencional para mostrar la hora, fecha y día para dos diferentes zonas horarias, usando un formato de 12 o 24 horas. Usted debe fijar por separado la hora del día para cada zona horaria.

BOTÓN INDIGLO®
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE (modo)
Pulse para ir al siguiente modo, dígito, grupo de programación u opción.

START/SPLIT (inicio/intervalo)
Pulse ver o cambiar las zonas horarias o para aumentar o cambiar la programación.

STOP/RESET/SET (parar/reinicio/ programar)
Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

RITMO CARDÍACO
Pulse para activar el monitor digital de ritmo cardíaco, bajar o cambiar ajustes,o cambiar lo que se ve en pantalla.

Para programar o ajustar la hora, fecha y señales audibles

1. Pulse MODE hasta que el modo Hora del Día aparezca y muestre la hora actual.
2. Mantenga pulsado STOP/SET/RESET hasta que aparezcan brevemente las palabras HOLD TO SET en pantalla seguidas por SET TIME con el número 1 (ó 2) destellando en la esquina inferior derecha.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para cambiar entre la zona horaria primaria (1) o secundaria (2).
4. Pulse MODE (NEXT) para programar la hora de la zona horaria escogida. En la pantalla aparecerá la hora con el valor de las horas destellando.
5. Haga los ajustes que desee como se indica en las tablas de las dos páginas siguientes.
6. Pulse MODE (NEXT) para pasar a la siguiente opción de programación.
7. Pulse STOP/SET/RESET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

NOTA: Vea los ajustes de Hora del Día descritos en las tablas que aparecen en las siguientes dos páginas.

Grupo de ajustes	Ajuste
Hora	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de horas o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Minuto	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de minutos o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Segundero	Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para llevar los segundos a cero.
Día de la semana	Pulse START/SPLIT (+) para adelantar los días de la semana o HEART RATE (-) para atrasarlos.
Mes	Presione START/SPLIT (+) para adelantar los meses o HEART RATE (-) para atrasarlos.
Fecha	Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor de la fecha o HEART RATE (-) para disminuirlo.
Hora con formato de 12 ó 24 horas	Presione START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar entre los formatos de 12 y 24 horas. En el formato de 12 horas los indicadores AM y PM aparecerán también sobre los segundos en el pantalla de hora.

NOTA: Para cambiar rápidamente el valor que se está programando, pulse y sostenga START/SPLIT (+) or HEART RATE (-).

Grupo de ajustes	Ajuste
Presentación del mes y día	Presione START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar las opciones de presentación del mes y día. Estas opciones son Mes-Día (MM-DD) o Día-Mes (DD.MM). Por ejemplo, el 15 de marzo puede aparecer como 3.15 (MM-DD) o 15.3 (DD.MM).
Señal sonora cada hora	Presione START/SPLIT o HEART RATE para alternar entre señal acústica activada o desactivada. Cuando se activa la señal acústica, usted observará el símbolo de la campanilla y el reloj emitirá un sonido a cada hora en punto.
Sonido al Pulsar	Presione START/SPLIT o HEART RATE para activar o desactivar el sonido de los botones. Cuando el pitido de los botones está activo, su reloj emitirá un sonido cada vez que oprima un botón que no sea el del botón INDIGLO® .

Para cambiar las zonas horarias

El reloj puede seguir dos zonas horarias (T1 y T2). Para ver la segunda zona en el modo Hora del Día, pulse START/SPLIT. Destellará T1 o T2 en la esquina inferior derecha, lo que indica la zona horaria alternativa. Usted puede cambiar de la zona

T1 a la T2 o a la inversa siguiendo estos pasos:

1. Pulse y sostenga START/SPLIT hasta que aparezca HOLD FOR T1 ó HOLD FOR T2.
2. Siga manteniendo pulsado el botón hasta que la hora cambie y el reloj emita un pitido.

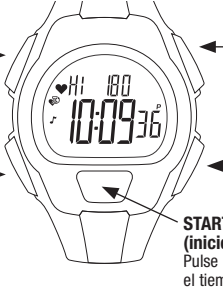
Sugerencias y notas para la Hora del Día

- Usted puede regresar al modo Hora del Día desde cualquier modo en el reloj presionando MODE hasta que aparezca la hora del día.
- El reloj no realiza el ajuste automático de la hora de verano. Cuando se cambia entre la hora estándar y la hora de verano, ajuste la hora manualmente.
- El reloj se mueve automáticamente del 28 de febrero al 1 de marzo. Para acomodarse a un año bisiesto, se debe establecer manualmente la fecha del 29 de febrero. El reloj se moverá automáticamente del 29 de febrero al 1 de marzo.

- En cualquier momento durante la programación, se puede guardar los cambios y regresar a la pantalla principal de hora pulsando STOP/RESET/SET.
- Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en el reloj en 2 ó 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que se haya hecho y terminará el proceso de programación.
- Con el reloj recibiendo una señal del sensor de ritmo cardíaco usted puede cambiar la pantalla del modo horario pulsando HEART RATE. Podrá elegir entre:
  1. Hora del Día con Día/Mes/Fecha;
  2. Ritmo Cardíaco por encima de la Hora del Día
  3. Hora del Día por encima del Ritmo Cardíaco
  4. Solamente Ritmo Cardíaco.

Cronógrafo

El modo Cronógrafo funciona como la central principal de datos de ejercicios de su reloj. Puede grabar el tiempo transcurrido hasta 100 horas. También puede grabar información de hasta 50 vueltas para una sola sesión de ejercicio.



BOTÓN® INDIGLO
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE® .

MODE (modo)
Pulse para ir al siguiente modo, o mostrar de inmediato una nueva vuelta o intervalo.

STOP/RESET/SET (parar/reinicio/ programar)
Pulse para pausar o detener los datos del cronógrafo o borrarlos.

RITMO CARDÍACO
Pulsar para cambiar entre vistas de pantalla del monitor de ritmo cardíaco.

START/SPLIT (inicio/intervalo)
Pulse para comenzar a medir el tiempo, medir una vuelta o intervalo, o continuar midiendo el tiempo después de una pausa.

Terminología del cronógrafo

- **Cronógrafo:** El cronógrafo registra segmentos de tiempo durante toda su sesión de ejercicio.
- **Vuelta:** El tiempo de vuelta registra segmentos individuales de su sesión de ejercicio.
- **Intervalo:** El tiempo de sección registra el total del tiempo transcurrido desde el comienzo de su actual sesión de ejercicio.
- **Tomando una vuelta o intervalo:** Cuando usted toma una vuelta o intervalo, el cronógrafo registra un tiempo y comienza a cronometrar automáticamente uno nuevo.

Para operar el cronógrafo:

1. Pulse MODE hasta que CHRONO aparezca.
2. Mantenga pulsado STOP/SET/RESET para borrar los datos del cronógrafo (si fuera necesario).
3. Pulse START/SPLIT para iniciar el cronometraje.
4. Pulse START/SPLIT de nuevo para tomar un tiempo de vuelta/intervalo. El reloj mostrará el tiempo de vuelta y el de intervalo, la cantidad de vueltas o intervalos, y el promedio de ritmo cardíaco durante ese tiempo (de vuelta o intervalo), si se están recibiendo los datos del sensor cardíaco digital.
5. Pulse MODE para mostrar inmediatamente la información de la nueva vuelta o intervalo O espere 8 segundos y el reloj comenzará a mostrar automáticamente la información de la nueva vuelta o intervalo.
6. Pulse STOP/SET/RESET para detener el cronometraje cuando quiera tomar un descanso o haya llegado al final de su actividad.

   NOTA: El temporizador de ritmo cardíaco de recuperación comenzará automáticamente (durante 1 ó 2 minutos, como lo haya dispuesto el usuario) después de pulsar STOP/SET/RESET si el reloj recibe datos del sensor cardíaco digital. Para información adicional, vea la sección acerca del ritmo cardíaco de recuperación.
7. Pulse START/SPLIT para continuar el conteo Ó pulse y sostenga STOP/RESET/SET para despejar la pantalla del cronógrafo y guardar su información en la memoria.

Sugerencias y trucos del modo Cronógrafo

- Pulse MODE para cambiar al modo Hora del Día mientras funciona el cronógrafo. El símbolo del cronómetro ⏱ aparecerá para indicar que el cronógrafo todavía funciona.
- Cuando hace funcionar el reloj en modo Cronógrafo con el sensor de ritmo cardíaco, acumulará datos cardíacos y de desempeño en el modo Revisión, que incluyen:
  1. Cuánto tiempo permanece su ritmo cardíaco dentro de la zona deseada;
  2. Ritmo cardíaco promedio, máximo y mínimo, calorías consumidas y pulso de recuperación para su sesión de ejercicio.
  3. El ritmo cardíaco promedio para cada vuelta registrada junto con los tiempos de vuelta e intervalo.
- Con el cronógrafo funcionando junto con el sensor de ritmo cardíaco usted puede cambiar la pantalla del modo Cronógrafo si pulsa HEART RATE.

  Podrá elegir entre:
  1. Tiempo de Vuelta/Tiempo de Intervalo;
  2. Ritmo Cardíaco/Tiempo de Vuelta o de Intervalo
  3. Tiempo de Vuelta o de Intervalo/Ritmo Cardíaco; o
  4. Solamente Ritmo Cardíaco.
- Sin el sensor de ritmo cardíaco, usted puede cambiar el reset formato del cronógrafo si pulsa STOP/RESET/SET.

Temporizador interválico

El modo Temporizador interválico permite establecer dos conteos regresivos que pueden repetirse en secuencia como entrenamiento o recordatorio de eventos. Estos recordatorios pueden significar cuándo correr o caminar, o cuando acelerar o trotar.

NOTA: Si se establece cualquier intervalo a cero, el reloj contará únicamente el intervalo no establecido a cero.

BOTÓN® INDIGLO
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE (modo)
Pulse para avanzar al siguiente modo, dígito o grupo de programación.

START/SPLIT (inicio/intervalo)
Pulse para aumentar o cambiar una programación o para iniciar o continuar con el temporizador.

STOP/RESET/SET (parar/reinicio/programar)
Pulse para empezar o completar el proceso de programación o pausar o reiniciar el temporizador.

RITMO CARDÍACO
Pulse para disminuir o cambiar la programación o cambiar entre modos de pantalla.

NOTA: Usted puede pulsar cualquier botón en el modo temporizador para silenciar la alarma que suena cuando el temporizador llega a cero.

Para programar el temporizador interválico

1. Pulse MODE hasta que aparezca INT TIMER.
2. Pulse STOP/RESET/SET hasta que SET aparezca brevemente en la pantalla, seguido del número de intervalo destellando.
3. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para alternar entre INT 1 y INT 2.
4. Pulse MODE (NEXT) para fijar las horas de tal intervalo.
5. Pulse START/SPLIT (+) para aumentar el valor o HEART RATE (-) para disminuirlo, y pulse MODE (NEXT) para seguir programando.

   NOTA: La zona cardíaca se refiere al rango basado entre su pulso máximo (de ZONE 1 a ZONE 5) o zona personalizada (ZONE C1 a Zone C2), o ninguna zona (NONE). El reloj le alertará de acuerdo a su selección de zona.

   NOTA: El ajuste para terminar la acción le permite escoger cómo opera el temporizador interválico después de un conteo regresivo. Las opciones incluyen STOP (parar), REPEAT (repetir), o CHRONO (iniciar cronógrafo).

   NOTA: Para cambiar rápidamente el valor que se está programando, pulse y sostenga START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
6. Pulse STOP/SET/RESET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

Para operar el temporizador de intervalos

1. Pulse START/SPLIT para iniciar el conteo regresivo del temporizador interválico. El símbolo de temporizador interválico ⧖ o temporizador interválico repetitivo ⧖↻ aparecerá en la pantalla junto con el número del intervalo (INT #). El ajuste original del conteo regresivo aparecerá en la parte superior de la pantalla.
2. Pause la cuenta atrás pulsando STOP/SET/RESET.
3. Retome el conteo regresivo pulsando START/SPLIT nuevamente o reinicie el temporizador manteniendo pulsado STOP/RESET/SET otra vez hasta que las palabras HOLD TO RESET aparezcan brevemente en la pantalla seguidas del tiempo original del conteo regresivo.
4. Cuando el temporizador interválico llega a cero, una alerta corta sonará y la luz nocturna INDIGLO® destellará.
5. El temporizador se detendrá después de que la alerta se ajuste en STOP; o el temporizador empezará otro conteo regresivo si se ajusta en REPEAT y seguirá hasta que usted pulse STOP/RESET/SET.

   La pantalla mostrará REP# y un número (por ejemplo, REP-2). REP indica que el temporizador está repitiendo y el número (#) indica cuántas veces el temporizador ha efectuado un ciclo en el conteo regresivo repetitivo.

   NOTA: Si el reloj está recibiendo señales del sensor cardíaco digital, la información de la línea superior será sustituida por la información sobre el ritmo cardíaco.

Sugerencias y trucos del modo Intervalo

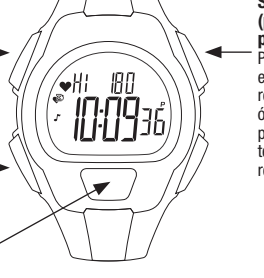
- Puede pulsar MODE desde el modo Temporizador interválico para pasar la pantalla hacia otro modo sin interrumpir el funcionamiento del temporizador. El símbolo del temporizador interválico ⧖ o repetitivo ⧖↻ seguirá visible para indicar que el temporizador está funcionando.
- Con el temporizador interválico funcionando junto con el sensor de ritmo cardíaco usted puede cambiar la pantalla del modo temporizador interválico si pulsa HEART RATE. Podrá elegir entre:
  1. Ajustar el Tiempo de Conteo regresivo (Conteo Repetitivo)
  2. Ritmo Cardíaco por encima de Tiempo de conteo regresivo;
  3. Cuenta Regresiva por encima de Ritmo Cardíaco; o
  4. Solamente Ritmo Cardíaco

Recuperación

Acerca del ritmo cardíaco de recuperación

La recuperación del ritmo cardíaco es un indicador de la condición física y del nivel de entrenamiento. A medida que mejore su condición física, su ritmo cardíaco volverá más rápidamente a una frecuencia baja al final de la actividad, indicando un mejor nivel de buena forma cardiovascular.

Un pulso de recuperación más lento puede indicar también que necesita disminuir el entrenamiento debido a cansancio, enfermedad u otros factores.



BOTÓN® INDIGLO
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.

MODE (modo)
Pulsar para avanzar al siguiente modo.

START/SPLIT (inicio/intervalo)
Pulse para iniciar o reiniciar el temporizador de recuperación.

STOP/RESET/SET (parar/reinicio/ programar)
Pulse para elegir entre un tiempo de recuperación de 1 ó 2 minutos o para parar o reiniciar el temporizador de recuperación.

Su pulso de recuperación representa el cambio en la frecuencia cardiaca durante un tiempo determinado. El monitor digital de ritmo cardíaco registra el cambio en el ritmo cardíaco durante un periodo de 1 ó 2 minutos. Para establecer la duración del tiempo de recuperación:

1. Pulse MODE hasta que RECOVER aparezca.
2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario.
3. Pulse STOP/SET/RESET para elegir entre un tiempo de recuperación del ritmo cardíaco de 1 ó 2 minutos.

Mientras el cronógrafo corre, el temporizador de recuperación del ritmo cardíaco comenzará automáticamente después de pulsar STOP/SET/RESET si el reloj recibe datos del sensor cardíaco digital.

NOTA: El reloj no puede registrar una recuperación a menos que esté recibiendo un ritmo cardíaco actual y un pulso válido del sensor cardíaco digital. Sin un ritmo cardíaco actual o si el ritmo final es superior al ritmo inicial, la pantalla indicará NO REC.

Para determinar manualmente un ritmo cardíaco de recuperación

También puede iniciar manualmente un ritmo cardíaco de recuperación sin detener el cronógrafo si sigue estos pasos.

1. Pulse MODE hasta que RECOVER aparezca.

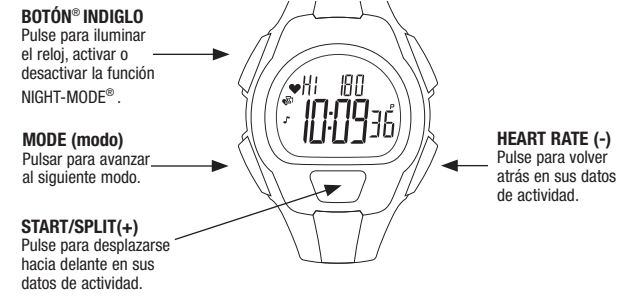
2. Pulse STOP/RESET/SET para borrar la última lectura de recuperación del ritmo cardíaco, si fuera necesario.
3. Pulse STOP/SET/RESET para elegir entre un tiempo de recuperación del ritmo cardíaco de 1 ó 2 minutos.
4. Pulse START/SPLIT. La línea superior de la pantalla del reloj mostrará el ritmo cardíaco al comienzo del periodo de recuperación (a la izquierda) seguido de su ritmo cardíaco actual. La línea inferior mostrará la cuenta regresiva de 1 ó 2 minutos de recuperación.
5. Al finalizar la cuenta atrás de 1 ó 2 minutos, el reloj sonará para indicar el final del periodo de recuperación. El reloj captará su ritmo cardíaco una segunda vez, restará el segundo valor del primero y presentará la diferencia como la recuperación (valor R).

NOTA: El reloj no puede registrar una recuperación a menos que esté recibiendo un ritmo cardíaco actual y un pulso válido del sensor cardíaco digital. Sin un ritmo cardíaco actual o si el ritmo final es superior al ritmo inicial, la pantalla indicará NO REC.

6. Usted puede volver a iniciar un periodo de recuperación de 1 ó 2 minutos si repite los pasos del 2 al 4.

Revisión

El modo Revisión le permite recuperar la información total grabada por el cronógrafo en su sesión de ejercicio más reciente.


BOTÓN® INDIGLO
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.
MODE (modo)
Pulsar para avanzar al siguiente modo.
START/SPLIT(+)
Pulse para desplazarse hacia delante en sus datos de actividad.
HEART RATE (-)
Pulse para volver atrás en sus datos de actividad.
HI 180
10:09 36

La información en grupos aparece siguiendo el orden de la lista al pulsar START/SPLIT (+).

- **Tiempo total:** La cantidad de tiempo que el cronógrafo estuvo funcionando durante su actividad.
- **Tiempo en zona:** La cantidad de tiempo durante una actividad durante la cual el ritmo cardíaco se encuentra entre los límites de la zona superior e inferior que usted programó.

- **Pulso promedio:** El ritmo cardíaco promedio alcanzado durante una actividad.
- **Pulso máximo:** El ritmo cardíaco más rápido registrado durante una actividad.
- **Pulso mínimo:** El ritmo cardíaco más bajo registrado durante una actividad.
- **Total de calorías:** El número de calorías consumidas durante una actividad. Este número depende del género, edad, peso, estatura, tipo de actividad y nivel de actividad (puesta en la información de usuario) que introdujo cuando programó el monitor digital de ritmo cardíaco, el pulso cardíaco promedio durante su actividad y la cantidad de tiempo en que realizó la actividad.
- **Pulso de recuperación:** El resultado del último cálculo del pulso de recuperación.
- **Revisión de tiempo de vuelta o intervalo:** La cantidad de tiempo y el ritmo cardíaco promedio durante las últimas 50 vueltas (segmentos) de su ejercicio.

Para revisar los datos de un ejercicio

1. Pulse MODE hasta que REVIEW aparezca.
2. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para desplazarse por los datos de la actividad.

NOTA: Para cambiar rápidamente la información que se está examinando, pulse y mantenga START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

Sugerencias y trucos del modo Revisión

- Una vez que reinicia el cronógrafo desde cero (posición de reinicio) para su siguiente actividad, se borran los datos de vuelta de la actividad anterior.
- Sin el sensor de ritmo cardíaco, se verá el tiempo total y revisión de vuelta o intervalo en el modo Revisión, junto con su pulso de recuperación registrado más reciente.
- Si usted no grabó vueltas por separado durante un ejercicio, la pantalla mostrará NO LAPS STORED al llegar a la parte de revisión de vueltas del modo Revisión.

Alarma

Usted puede usar su reloj como un reloj de alarma para avisarle a una hora preestablecida. Cuando el reloj llega a la hora programada, suena el tono de la alarma y la luz nocturna INDIGLO®destella durante 20 segundos.

BOTÓN® INDIGLO
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE® .

MODE (modo)
Pulse para avanzar al siguiente modo, dígito o grupo de programación.

START/SPLIT (inicio/intervalo)
Pulse para aumentar o cambiar el valor de programación o para encender o apagar la alarma.

STOP/RESET/SET (parar/reinicio/ programar)
Pulse para empezar o completar el proceso de programación.

MONITOR DE
Pulse para aumentar o cambiar el valor de programación o escoger alarma 1 ó alarma 2

Para programar la alarma

1. Pulse MODE hasta que aparezca ALARM.
2. Pulse HEART RATE para alternar entre ALARM 1 y ALARM 2.
3. Pulse STOP/RESET/SET para entrar en programación con las horas destellando.
4. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para cambiar el valor.

NOTA: Si el reloj está programado a formato de 12 horas, los indicadores AM y PM cambiarán a medida que incrementa o disminuye las horas

5. Pulse MODE (NEXT) para pasar al valor de minutos.
6. Pulse STOP/SET/RESET (DONE) para guardar los cambios y salir del proceso de programación.

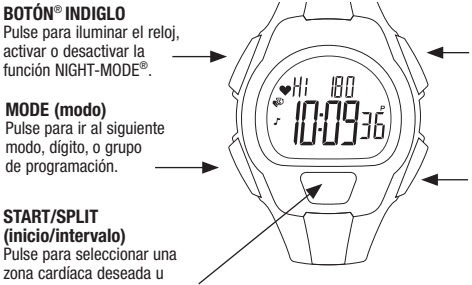
NOTA: Para cambiar rápidamente el valor que se está programando, pulse y sostenga START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

Sugerencias y trucos del modo Alarma

- Para poner la Alarma ON ó OFF (encendida/apagada) sin entrar en el modo programación, oprima el botón START/SPLIT mientras esté en el Modo Alarma con ALARM 1 o ALARM 2 a la vista.
- Si usted cambia cualquier ajuste de la alarma, automáticamente la deja activada.
- Cuando programa una alarma, el símbolo del reloj de alarma aparece en la pantalla horaria, como confirmación.
- Cuando suene la alarma, puede silenciarla pulsando cualquier botón en el reloj.
- Si no silencia la alarma antes de que finalice la alerta, 5 minutos después sonará una alarma de respaldo.

Programación del monitor de ritmo cardíaco

El modo de Programación del monitor de ritmo cardíaco le permite seleccionar datos estadísticos clave que desee controlar con su monitor digital de ritmo cardíaco.


BOTÓN® INDIGLO
Pulse para iluminar el reloj, activar o desactivar la función NIGHT-MODE®.
MODE (modo)
Pulse para ir al siguiente modo, dígito, o grupo de programación.
START/SPLIT (inicio/intervalo)
Pulse para seleccionar una zona cardíaca deseada u otras opciones del HRM o para aumentar o alternar en la programación de un elemento.
STOP/RESET/SET (parar/reinicio/programar)
Pulse para empezar o completar el proceso de programación.
MONITOR DE
Pulse para seleccionar una zona cardíaca deseada u otras opciones del HRM o para aumentar o alternar en la programación de un elemento.
HI 180
10:09 36

Para establecer una meta de zona de ritmo cardíaco

Usted puede elegir una de las zonas de ritmo cardíaco preestablecidas o elegir/programar la zona de ritmo cardíaco deseada conforme a sus necesidades.

Zonas preestablecidas de ritmo cardíaco deseado

Las zonas preestablecidas de ritmo cardíaco deseado descritas en la siguiente tabla corresponden a su valor de ritmo cardíaco máximo (MHR).

Zona	Límite inferior	Límite superior
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Determine la zona que desea usar revisando la tabla de la página 104.

Para otra opciones de programación del HRM:

Además de las zonas cardíacas deseadas, se puede pulsar START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para escoger o programar:

- ❖ Valor de pulso máximo (MAX HR)
- ❖ Mostrar (BPM o %-de-Máx)
- ❖ Tono de alerta de zona cardíaca (activar/desac) (ON/OFF)

1. Para cada elección, pulse STOP/RESET/SET para ingresar a programación.
2. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para cambiar el valor que destella.
3. Pulse MODE (NEXT) para pasar al siguiente dígito o espacio.
4. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para completar la programación.

NOTA: Para cambiar rápidamente el valor que se está programando, pulse y sostenga START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).

Información de usuario

Para calcular datos de calorías, ingrese las selecciones que le correspondan y su uso del monitor digital de ritmo cardíaco.

Para afinar la programación con más exactitud calcule las calorías consumidas:

1. Pulse MODE hasta que aparezca USER INFO.

2. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) para desplazarse por las opciones.
   - Género (hombre o mujer)
   - Edad
   - Peso (en libras o kilogramos).
   - Estatura (en pulgadas o centímetros)
   - Actividad (escoger entre correr, entrenamiento de resistencia, caminar, bicicleta, entrenamiento cruzado, entrenamiento interválico o competencia)
   - Nivel (muy bajo, bajo, moderado, alto o muy alto)
3. Pulse STOP/RESET/SET para entrar en programación de cada opción.
4. Pulse START/SPLIT (+) o HEART RATE (-) seguido de MODE (NEXT) para cambiar cada opción.
   NOTA: Para cambiar rápidamente el valor que se está programando, pulse y sostenga START/SPLIT (+) o HEART RATE (-).
5. Pulse STOP/RESET/SET (DONE) para completar la programación de sus opciones.

Sugerencias y trucos para el monitor digital de ritmo cardíaco

- Mientras se programa el reloj, si no se presiona ningún botón en el reloj en 2 ó 3 minutos, éste guardará automáticamente cualquier cambio que se haya hecho y terminará el proceso de programación.

Cuidado y mantenimiento

Monitor digital de ritmo cardíaco

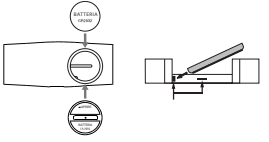
- Para evitar acumulación de materiales que puedan interferir con la habilidad del monitor digital de ritmo cardíaco para recibir un pulso válido, lávelo con agua fresca
- No limpie el sensor digital de ritmo cardíaco o la correa para el pecho con materiales abrasivos o corrosivos. Los agentes limpiadores abrasivos pueden rayar las partes de plástico y corroer el circuito electrónico.
- No someta el sensor digital de ritmo cardíaco a fuerzas, golpes, polvo, temperatura ni humedad excesivos. Estas condiciones podrían provocar fallos de funcionamiento, reducir de la vida útil de los componentes electrónicos, dañar las pilas o deformar las piezas.
- No manipule los componentes internos del sensor digital de ritmo cardíaco. Si lo hace, provocará la anulación de la garantía del monitor y puede provocar daños.
- El sensor digital de ritmo cardíaco no contiene partes reparables por el usuario, excepto las pilas.

Pila

Batería del sensor de ritmo cardiaco

Si las lecturas del ritmo cardíaco se vuelven inestables o cesan, será necesario reemplazar la pila del sensor cardíaco digital. Puede cambiar la pila por su cuenta sin herramientas especiales.

Este producto utiliza una pila de litio CR2032 para el sensor digital de pulso. Para cambiar la pila:



1. Abra el compartimento de la pila del transmisor con una moneda, girándola en sentido antihorario
2. Reemplace la pila con una nueva pila de litio CR2032 de 3V con el (+) hacia arriba, cuidando de no tocar los dos contactos para que no se descargue la pila.
3. Cuando haya acabado de insertar la pila, vuelva a colocar la tapa y con una moneda gírela o aprétela en sentido horario

Para probar la nueva pila una vez instalada:

1. Aléjese de cualquier fuente posible de interferencia eléctrica o de radio.
2. Humedezca las almohadillas del sensor cardíaco digital y apriete la correa del pecho por debajo de su esternón.
3. Mientras lleva puesto el reloj, presione el botón HEART RATE. El símbolo del contorno de un corazón aparecerá en la pantalla.
4. Si no se ve un símbolo de corazón destellando en su reloj, vuelva a colocar la pila del sensor.

NOTA: Durante la prueba no es necesario que aparezca el valor del pulso en la pantalla.

Reemplazo de la batería del reloj

Si la batería del reloj se está agotando, la pantalla o la luz nocturna INDIGLO® se atenuarán. Este reloj usa una batería de litio CR2025.

Para que el reloj no se dañe en forma permanente, TIMEX RECOMIENDA LLEVAR EL RELOJ A UN DISTRIBUIDOR O UN JOYERO PARA QUE CAMBIE LA batería.

Luz nocturna INDIGLO®

Presione el botón INDIGLO® para activar la luz nocturna. Esta tecnología electroluminiscente ilumina la pantalla del reloj en la noche y en condiciones de poca luz.

Resistencia al agua

Reloj

- Su reloj resistente al agua a 100 metros resiste presión del agua hasta de 200 p.s.i. (equivalente a una inmersión de 328 pies o 100 metros bajo el nivel del mar).
- El reloj es resistente al agua sólo si el cristal, los botones y la caja están intactos.
- Timex recomienda que enjuague su reloj con agua fresca después de haber estado expuesto al agua salada.

ADVERTENCIA: PARA MANTENER LA RESISTENCIA AL AGUA, NO PULSE NINGÚN BOTÓN DEBAJO DEL AGUA.

Sensor digital de ritmo cardíaco

- Su sensor de ritmo cardíaco resistente al agua a 30 metros resiste presión del agua hasta de 60 p.s.i. (equivalente a una inmersión de 98 pies o 30 metros bajo el nivel del mar).

ADVERTENCIA: LA UNIDAD NO MOSTRARÁ EL RITMO CARDÍACO SI SE UTILIZA DEBAJO DEL AGUA

Garantía y servicio

Garantía de Timex Internacional (garantía limitada en EE.UU.)

Su monitor de ritmo cardíaco Timex®está garantizado contra defectos de fabricación por Timex durante un periodo de UN AÑO a partir de la fecha de compra original. Timex Group USA, Inc. y sus sucursales en todo el mundo respaldan esta garantía internacional.

Por favor tenga en cuenta que Timex tiene la libertad de optar por reparar su monitor de ritmo cardíaco con componentes nuevos o reacondicionados e inspeccionados cuidadosamente, o reemplazarlo por un modelo idéntico o similar.

IMPORTANTE: TENGA EN CUENTA QUE ESTA GARANTÍA NO CUBRE DEFECTOS O DAÑOS A SU MONITOR DE RITMO CARDÍACO:

1. después de vencido el plazo de la garantía;
2. si el monitor de ritmo cardíaco no se compró inicialmente a un autorizado distribuidor de Timex;
3. si las reparaciones efectuadas no las hizo Timex;
4. si son consecuencia de accidentes, manipulación no autorizada o abuso, y
5. en el cristal, correa o pulsera, caja, accesorios o pila. Timex podrá cobrarle por el reemplazo de cualquiera de estas piezas.

ESTA GARANTÍA Y LOS REMEDIOS QUE ELLA CONTIENE SON EXCLUSIVOS Y REEMPLAZAN A CUALQUIER OTRA GARANTÍA, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUSO LA GARANTÍA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDAD O ADECUACIÓN PARA UN FIN PARTICULAR.

TIMEX NO SE HARÁ RESPONSABLE POR CUALQUIER DAÑO ESPECIAL, SECUNDARIO O A CONSECUENCIA. En ciertos países y estados no se permiten limitaciones de las garantías implícitas ni exclusiones o limitaciones de daños, por lo cual puede que estas limitaciones no sean de aplicación en su caso particular. Esta garantía le concede derechos legales específicos; usted también podría estar amparado por otros derechos, que varían según el país y el estado donde viva.

Para solicitar el servicio de reparación incluido en la garantía, por favor devuelva su monitor de ritmo cardíaco a Timex, a una de sus sucursales o al comercio minorista donde lo compró, adjuntando el cupón de reparación original, o para EE.UU. y Canadá únicamente, el cupón de reparación original o una nota en la que figure su nombre, domicilio, número de teléfono y fecha y lugar de compra. Para cubrir gastos de manejo y envío (éste no es el costo de la reparación), por favor incluya junto con su reloj GPS lo siguiente: En EE. UU., un cheque o giro por valor de US $ 8.00 (dólares estadounidenses); en Canadá, un cheque o giro por valor de CAN $7.00 (dólares canadienses); en el Reino Unido, un cheque o giro por valor de UK £ 3.50 (libras). En otros países, Timex se encargará de cobrarle el importe por gastos de envío.

NUNCA INCLUYA NINGÚN ARTÍCULO DE VALOR PERSONAL EN SU ENVÍO

En EE.UU., por favor llame al 1-800-328-2677 para obtener información adicional sobre la garantía. En Canadá, llame al 1-800-263-0981. En Brasil, llame al +55 (11) 5572 9733. En México, llame al 01-800-01-060-00. En América Central, el Caribe, Bermudas y Bahamas, llame al (501) 370-5775 (U.S.). En Asia, llame al 852-2815-0091. En el Reino Unido, llame al

44 208 687 9620. En Portugal, llame al 351 212 946 017. En Francia, llame al 33 3 81 63 42 00. En Alemania/Austria, llamar al +43 662 88921 30 En Medio Oriente y África, llame al 971-4-310850. En otras regiones, comuníquese con su minorista local de Timex o el distribuidor de Timex para obtener información sobre la garantía. En Canadá, EE.UU. y algunos otros lugares, algunos distribuidores de Timex podrían proporcionarle un sobre con la dirección y el franqueo prepago para que envíe el reloj a reparación.

Servicio de reparación

Si su monitor de ritmo cardíaco Timex® tuviera que ser reparado, envíelo a Timex según lo indicado en la Garantía Internacional de Timex o bien envíelo a:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203

Si tiene consultas sobre el servicio de reparación, llame al 1-800-328-2677.

Para facilitarle los trámites del servicio de reparación, los distribuidores de Timex pueden enviarle un sobre con la dirección impresa que usted necesita.

En la Garantía Internacional de Timex encontrará instrucciones específicas respecto a los cuidados y servicios que necesita su monitor de ritmo cardíaco Timex®.

Si necesita un brazalete o una banda de reemplazo, llame al 1-800-328-2677.

ESTE ES SU CUPÓN DE REPARACIÓN. GUÁRDELO EN UN SITIO SEGURO.

CUPÓN DE REPARACIÓN DE LA GARANTÍA INTERNACIONAL TIMEX

Fecha de compra original: _____
(si está disponible, adjunte el recibo de compra)

Comprado por: _____
(nombre, dirección y número de teléfono)

Lugar de compra: _____
(nombre y dirección)

Motivo de la devolución: _____

Declaración de cumplimiento

Nombre del fabricante: Timex Group USA, Inc
Dirección del fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
United States of America

declara que el producto:

Nombre del producto: Timex® Road Trainer™
Números de modelo: M014 / M015 / M010

cumple con las siguientes especificaciones del producto:

R&TTE: 1999/05/EC

Normas: CENELEC EN 55024: (M010/M014/M015/M640)
CENELEC EN 55022: (M010/M014/M015/M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1/V1.3.2(M010/M014/M015/M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1/V1.2.1(M010/M014/M015/M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1/V1.6.1(M010/M014/M015/M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1(M010/M014/M015/M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EC

Normas: UL 60950-1: (M010/M014/M015)
CSA C22.2#60950-1: (M010/M014/M015)
IEC 60950-1: (M010/M014/M015)
CENELEC EN 60950-1: (M010/M014/M015)

Emisiones de dispositivos digitales

Normas: FCC 47CFR 15B Class A: (M010/M014/M015)
FCC 47CFR 15C: (M010/M640)
IC RSS 210: (M010/M640)
IC RSS-GEN: (M010)
IC ICES 003: (M010/M014/M015)
SAI AS/NZS 4268: (M010/M014/M015/M640)
SAI AS/NZS CISPR 22: (M014/M015)

Agente:

Sam Everett
Ingeniero regulador de calidad
Fecha: 18 de octubre de 2012, Middlebury, Connecticut, U.S.A.

Conteúdo

Visão geral 153
- Um coração saudável 153
- Botões do relógio 155
- Luz noturna INDIGLO® com função NIGHT-MODE® (modo noturno) 155
- Ícones do mostrador 156
- Recursos 157
- Determinação da zona de frequência cardíaca ótima 158

Monitor de frequência cardíaca digital 159
- Antes de começar 159
- Para usar o monitor de frequência cardíaca digital 159
- Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital 161

Hora do dia 162
- Para configurar ou ajustar a hora, a data e os recursos audíveis 163
- Como trocar o fuso horário 166
- Notas e dicas da hora do dia 166

Cronógrafo 168
- Terminologia do cronógrafo 169
- Para operar o cronógrafo 169
- Notas e dicas do modo Cronógrafo 170

Timer de Intervalos 172
- Para Configurar o Timer de Intervalo 173
- Como operar o Timer de Intervalo 174
- Notas e dicas do modo Timer de Intervalo 175

Recuperação **176**
A respeito da recuperação da frequência cardíaca 176
Como determinar manualmente a recuperação da frequência cardíaca 178
Rever **180**
Como rever os dados de uma atividade física 181
Notas e dicas do modo Rever 182
Alarme **183**
Como configurar o alarme 184
Notas e dicas do modo Alarme 185
Configuração do monitor da frequência cardíaca (HRM) **186**
Para configurar a zona-alvo da frequência cardíaca 187
Para configurar outras opções de instalação do monitor de frequência cardíaca 188
Informações do usuário **189**
Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital 190
Cuidado e manutenção **191**
Monitor de frequência cardíaca digital 191
Bateria do Sensor de Frequência Cardíaca 192
Substituição da bateria do relógio 193
Luz noturna INDIGLO® 193
Resistência à água 194
Garantia e serviço **195**
Serviço 197
Declaração de conformidade **199**

Visão geral

Parabéns!

Ao comprar o monitor de frequência cardíaca digital Timex® IRONMAN® você contratou o seu novo instrutor pessoal. O monitor de frequência cardíaca digital lhe oferece a possibilidade de rastrear, armazenar e analisar os indicadores essenciais do nível da sua forma física por até 50 voltas.

Você perceberá que o monitor de frequência cardíaca digital é uma ferramenta de forma física fácil de usar. Porém, como com todo dispositivo novo, você deve dedicar um certo tempo para se familiarizar com os componentes e, assim, poder tirar o máximo proveito.

Por isso, confira os recursos e as funções do monitor de frequência cardíaca digital para entender o fundamento desta ferramenta de forma física. Mas, sobre tudo, desfrute o seu novo parceiro no trajeto que você inicia agora para melhorar a sua forma física!

Um coração saudável

Pesquisas recentes sobre forma física indicam que qualquer pessoa pode ficar e manter-se em forma sem exagerar. Pode ser tão simples quanto:

- Exercitar 3 a 4 vezes por semana.
- Exercitar por 30 a 45 minutos durante cada sessão de exercícios.
- Exercitar à frequência cardíaca adequada.

A frequência cardíaca representa os efeitos do exercício em todas as partes do corpo. Selecionar a zona de frequência cardíaca adequada ajuda a condicionar o coração, os pulmões e os músculos a funcionarem em níveis ótimos para ficar e manter-se em forma.

Uma vez configurado, o monitor de frequência cardíaca digital poderá lhe mostrar automaticamente quando você estiver na zona de exercício escolhida e alertá-lo quando você sair dela. Funciona ajudando-o a manter o exercício corporal a um nível de intensidade que lhe permita alcançar os seus objetivos de forma física sem ter de exercitar mais ou menos do que o necessário.

ADVERTÊNCIA:

Este não é um aparelho médico e não deve ser utilizado por pessoas com doenças cardíacas graves. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício físico.

As interferências de sinais de rádio, o contato deficiente entre a sua pele e o sensor de frequência cardíaca ou outros fatores poderão afetar a precisão da transmissão dos dados de frequência cardíaca.

Botões do relógio

OBSERVAÇÃO – O uso específico desses botões varia com o modo. Consulte os diferentes modos para obter mais informações de como usar os botões do relógio.

Luz noturna INDIGLO® com função NIGHT-MODE® (modo noturno)

Em qualquer um dos modos do relógio, ao pressionar o botão INDIGLO® ativa-se a luz noturna INDIGLO® e ilumina-se o mostrador do relógio. Ao manter pressionado o botão INDIGLO® até se ouvir um bipe, ativa-se a função NIGHT-MODE®.

Quando a função NIGHT-MODE® está ativada, pressionar qualquer botão do relógio iluminará o mostrador do relógio por um período de três segundos. A função NIGHT-MODE® permanecerá ativa por sete a oito horas depois da ativação. Para desativar a função NIGHT-MODE® antes de haver decorrido o período de oito horas, mantenha pressionado o botão INDIGLO® até se ouvir um bipe. A função NIGHT-MODE® se apagará imediatamente.

Ícones do mostrador

- O ícone de um coração vazio indica que o relógio está buscando um sinal do sensor de frequência cardíaca digital.
- O ícone de um coração cheio aparece assim que o relógio localizar um sinal do sensor de frequência cardíaca digital. Esse ícone piscará sempre que o relógio receba um sinal do sensor de frequência cardíaca digital.
- O ícone de cronógrafo indica que o relógio está cronometrando o exercício no modo Cronógrafo.
- O ícone de ampulheta indica que o relógio está cronometrando o exercício no modo Timer de Intervalos.
- O ícone de repetição no modo Timer de Intervalos indica que o timer foi configurado para repetir no final de um ciclo de contagem regressiva.
- O ícone de despertador indica que o alarme foi configurado para alertá-lo a uma hora determinada.

- O ícone de melodia indica que o sinal horário foi configurado para tocar a cada hora na hora exata.
- O ícone de um coração/timer pequeno no modo Hora do Dia ou no modo Recuperar aparece quando o relógio rastreia uma recuperação da frequência cardíaca.

Recursos

Visite **http://www.Timex.com/HRM** para obter maiores informações sobre os monitores de frequência cardíaca Timex® incluindo as características do produto.

Veja as versões eletrônicas deste e de outros manuais de instruções de monitores de frequência cardíaca em **http://www.Timex.com/Manuals** incluindo:

- ***Heart Zones® Tools for Success***: Informações para utilizar o monitor da frequência cardíaca junto com o programa de forma física denominado Sistema de Treinamento Heart Zones®, feito para ajudá-lo a aumentar a força e a resistência do seu coração.

Determinação da zona de frequência cardíaca ótima

São cinco as zonas-alvo básicas de frequência cardíaca. Simplesmente, selecione a zona que corresponda à sua porcentagem de frequência cardíaca máxima (%) baseado na meta de forma física desejada durante um determinado exercício.

Zona	%	Meta	Benefício
1	50% a 60%	Exercício leve	Mantenha um coração sadio e fique em forma
2	60% a 70%	Controle do peso	Perda peso e queime gordura
3	70% a 80%	Criação de uma base aeróbica	Aumente a energia e a resistência aeróbica
4	80% a 90%	Condicionamento ótimo	Mantenha uma excelente condição física
5	90% a 100%	Treino atlético de elite	Alcance uma condição atlética extraordinária

Antes de fixar a %, você deve determinar a sua frequência cardíaca máxima. Essa frequência cardíaca poderá ser estimada por meio de vários métodos.

O panfleto *Heart Zones® Tools For Success* fornece procedimentos excelentes, dos quais a Timex recomenda que você faça uso de um deles.

Não obstante, se você não puder seguir nenhum dos procedimentos descritos no panfleto *Heart Zones® Tools For Success*, você poderia aplicar o seguinte método baseado na idade e recomendado pelo governo americano.

Comece com o número 220 e, depois, subtraia a sua idade. Por exemplo, uma pessoa de 35 anos de idade começaria com 220 e subtrairia 182 (a idade da pessoa) desse valor. O resultado, 185, seria a frequência cardíaca máxima estimada. Uma vez sabendo a frequência cardíaca máxima, você pode fixar as zonas descritas na tabela da página anterior.

Monitor de frequência cardíaca digital

Antes de começar

A Timex recomenda que depois de determinar a meta de forma física e a frequência cardíaca máxima você introduza essas informações no modo HRM SETUP (Configuração de HRM). Com isso você poderá adaptar o monitor de frequência cardíaca digital aos seus parâmetros pessoais. Consulte a página 34 para obter informações sobre o modo HRM SETUP.

Para usar o monitor de frequência cardíaca digital

1. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca digital.

2. Centralize o sensor no peito com o logotipo da Timex® para cima e para fora e firme-o bem, justo abaixo do esterno.
3. Pressione MODE até que apareça o modo desejado. Você pode ver as informações da frequência cardíaca nos modos Hora do Dia, Cronógrafo, Timer de Intervalo ou Recuperação.
4. Parado a uma distância mínima de dois metros (seis pés) de outros monitores de frequência cardíaca ou de outras fontes de interferência de rádio ou elétrica, pressione o botão HEART RATE (frequência cardíaca) do relógio. O ícone de coração vazio da frequência cardíaca aparecerá no mostrador indicando que o relógio está buscando um sinal do sensor. Quando o relógio começa a receber um sinal, o contorno do coração fica cheio e começa a pulsar.
5. Comece o exercício.

   OBSERVAÇÃO – O relógio registra automaticamente a frequência cardíaca e outros dados estatísticos sobre o exercício (disponível em modo Rever) SOMENTE se durante o exercício o relógio estiver no modo Cronógrafo.
6. Se o relógio for configurado para alertá-lo quando você estiver acima ou abaixo da zona-alvo de frequência cardíaca escolhida, mantenha pressionado o botão HEART RATE para ativar ou desativar o alerta audível. Do contrário, continuará a emitir o bipe até você voltar para a sua zona-alvo. Ao desativar o alerta audível, você verá a mensagem HOLD ALERT OFF. Continue pressionando o botão HEART RATE até você ver a mensagem HR ZONE ALERT OFF. No caso contrário, ao ativar o alerta audível, você verá a mensagem HOLD ALERT ON. Continue pressionando o botão HEART RATE até você ver a mensagem HR ZONE ALERT ON.
7. Ao concluir o exercício no modo Cronógrafo, pressione STOP/RESET/SET para parar de registrar os dados do exercício.
8. Pressione MODE até ver o modo Rever. Esse modo inclui a frequência cardíaca e outros dados estatísticos do exercício. Consulte a seção do Modo Rever (review) para obter mais detalhes.

Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital

O relógio deve estar a um metro (3 pés) de distância do sensor de frequência cardíaca digital para poder funcionar adequadamente. Se o relógio não estiver recebendo informações sobre a frequência cardíaca, a mensagem NO HRM DATA será exibida no mostrador do relógio. Tente as seguintes alternativas:

- Aproxime mais o relógio ao sensor de frequência cardíaca.
- Ajuste a posição do sensor de frequência cardíaca e da cinta torácica elástica.
- Verifique se os coxins do sensor de frequência cardíaca digital estão úmidos.
- Verifique a bateria do transmissor com fecho de mola e substitua-a se for preciso.
- Afaste-se de outros monitores de frequência cardíaca ou outras fontes de interferência elétrica ou de rádio.

Hora do dia

O relógio pode funcionar como um relógio comum para mostrar a hora, a data e o dia em dois fusos horários diferentes, utilizando um formato de 12 ou de 24 horas. Observe que você deverá configurar separadamente a hora do dia para cada fuso horário.

BOTÃO INDIGLO®
Pressione para iluminar o relógio, ativar ou desativar a função NIGHT-MODE®.

MODE (modo)
Pressione para passar para o próximo modo, dígito ou opção ou grupo de configuração.

START/SPLIT
Pressione para ver ou trocar o fuso horário, ou para trocar, aumentar ou alternar os itens de configuração.

STOP/RESET/SET (parar/reiniciar/ configurar)
Pressione para iniciar ou completar o processo de configuração.

HEART RATE (frequência cardíaca)
Pressione para ativar o monitor de frequência cardíaca digital, diminuir ou alternar um item de configuração com outro ou trocar a aparência do mostrador.

Para configurar ou ajustar a hora, a data e os recursos audíveis

1. Pressione MODE até aparecer o modo Hora do Dia, mostrando a hora atual.
2. Mantenha pressionado STP/RESET/SET até as palavras HOLD TO SET aparecerem brevemente no mostrador seguidas de SET TIME com o número 1 ou 2 piscando no canto inferior direito.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar o fuso horário primário (1) e o secundário (2).
4. Pressione MODE (NEXT) para começar a acertar a hora no fuso horário escolhido. A hora aparecerá no mostrador com o valor da hora piscando.
5. Faça os ajustes desejados, como indicado na tabela que se encontra nas duas páginas seguintes.
6. Pressione MODE (NEXT) para passar para a opção de configuração seguinte.
7. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

OBSERVAÇÃO – Consulte os ajustes da Hora do Dia descritos nas tabelas das duas páginas seguintes.

Grupo de configurações	Ajuste
Hora	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor da hora ou HEART RATE (-) para diminuí-lo.
Minuto	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor dos minutos ou HEART RATE (-) para diminuir esse valor.
Segundo	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para reajustar os segundos para zero.
Dia da semana	Pressione START/SPLIT (+) para passar aos dias da semana seguintes ou HEART RATE (-) para passar aos dias da semana anteriores.
Mês	Pressione START/SPLIT (+) para passar aos meses seguintes ou HEART RATE (-) para passar aos meses anteriores.
Data	Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor da data ou HEART RATE (-) para diminuí-lo.
Formato de 12 ou 24 horas	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar o formato de 12 com o de 24 horas e vice-versa. No formato de 12 horas os indicadores de tempo AM e PM também aparecerão acima dos segundos no mostrador de tempo.

OBSERVAÇÃO – Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).

Grupo de configurações	Ajuste
Apresentação do mês e do dia	Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar as opções de apresentação do mês e do dia. As opções são: Mês Dia (MM.DD) ou Dia Mês (DD.MM). Por exemplo, o dia 15 de março pode aparecer como 3.15 (MM.DD) ou 15.3. (DD.MM).
Sinal horário	Pressione START/SPLIT ou HEART RATE para alternar a ativação e desativação do sinal sonoro. Quando o sinal sonoro é ligado, aparece o ícone correspondente e o relógio emite um bipe a cada hora exata.
Bipe do botão	Pressione START/SPLIT ou HEART RATE para alternar a ativação e desativação do bipe do botão. Ao ativar o bipe do botão, o relógio emitirá um bipe sempre que pressionar um botão que não seja o botão INDIGLO®.

Como trocar o fuso horário

O relógio pode acompanhar as informações de dois fusos horários (T1 e T2). Para ver o outro fuso no modo Hora do Dia, pressione START/SPLIT. T1 ou T2 piscarão no canto inferior direito, indicando o fuso horário alternativo. Você pode passar de

T1 para T2 ou de T2 para T1 seguindo as seguintes etapas:

1. Mantenha pressionado START/SPLIT até que apareça HOLD FOR T1 ou HOLD FOR T2.
2. Continue mantendo o botão pressionado até a hora mudar e o relógio emitir um bipe.

Notas e dicas da hora do dia

- Você pode voltar para o modo Hora do Dia a partir de qualquer outro modo do relógio ao pressionar MODE até aparecer a hora do dia.
- O relógio não ajusta automaticamente a hora para o Horário de Verão. Ao passar do Horário Padrão para o Horário de Verão e vice-versa, o ajuste da hora deverá ser feita manualmente.
- O relógio passa automaticamente de 28 de fevereiro para 1 de março. Nos anos bissextos você tem de acertar manualmente o dia 29 de fevereiro. Depois, o relógio passará automaticamente do dia 29 de fevereiro para o dia 1 de março.

- Você pode salvar as mudanças feitas e voltar ao mostrador principal de tempo pressionando STOP/RESET/SET em qualquer momento do processo de configuração.
- Se nenhum botão for pressionado por um período de 2 a 3 minutos durante a configuração do relógio, este salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.
- No momento em que o relógio estiver recebendo um sinal do sensor de frequência cardíaca digital, você poderá mudar o mostrador da Hora do Dia pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:
  1. Hora do Dia com Dia/Mês/Data;
  2. Frequência Cardíaca sobre Hora do Dia;
  3. Hora do Dia sobre a Frequência Cardíaca ou
  4. Só Frequência Cardíaca.

Cronógrafo

O modo Cronógrafo opera como o principal centro de dados de exercícios no relógio. Pode registrar até 100 horas de tempo transcorrido. Também pode registrar informações de até 50 voltas de um exercício.

BOTÃO INDIGLO®
Pressione para iluminar o relógio, ativar ou desativar a função NIGHT-MODE®.

MODE (modo)
Pressione para passar para o modo seguinte ou exibir rapidamente uma nova volta ou um novo tempo fracionado.

STOP/RESET/SET (parar/reiniciar/ configurar)
Pressione para pausar ou parar o cronógrafo ou apagar os dados do cronógrafo.

HEART RATE (frequência cardíaca)
Pressione para trocar a aparência do mostrador do monitor de frequência cardíaca.

START/SPLIT
Pressione para começar a cronometrar, usar um volta ou um tempo fracionado ou continuar a cronometrar depois de uma pausa.

Terminologia do cronógrafo

- **Cronógrafo:** o cronógrafo registra os segmentos cronometrados durante todo o exercício.
- **Volta:** O tempo da volta registra segmentos individuais do seu exercício.
- **Tempo fracionado:** registra o tempo total transcorrido desde o começo do seu exercício atual.
- **Registrar uma volta ou um tempo fracionado:** Ao registrar uma volta ou um tempo fracionado, o cronógrafo registra um tempo e automaticamente começa a cronometrar outro seguinte.

Para operar o cronógrafo

1. Pressione MODE até aparecer CHRONO.
2. Mantenha pressionado STOP/RESET/SET para limpar os dados do cronógrafo (se for necessário).
3. Pressione START/SPLIT para começar a cronometrar.
4. Pressione START/SPLIT de novo para utilizar uma volta ou um tempo fracionado. O relógio exibirá o tempo da volta e do tempo fracionado, o número da volta ou o do tempo fracionado e a média da frequência cardíaca (da volta ou do tempo fracionado) se os dados do sensor da frequência cardíaca digital estiverem sendo recebidos.
5. Pressione MODE para exibir imediatamente as informações da nova volta ou do novo tempo fracionado OU aguarde alguns segundos para o relógio começar a exibir automaticamente essas respectivas informações.

6. Pressione STOP/RESET/SET para parar de cronometrar quando você quiser fazer uma pausa ou quando concluir o exercício.

   OBSERVAÇÃO – O timer da recuperação da frequência cardíaca começará automaticamente (por 1 ou 2 minutos, como configurado pelo usuário) depois de pressionar STOP/RESET/SET se o relógio estiver recebendo dados do sensor de frequência cardíaca. Para maiores informações consulte a seção de Recuperação da Frequência Cardíaca.
7. Pressione START/SPLIT para continuar cronometrando OU mantenha pressionado STOP/RESET/RESET para limpar os dados do mostrador do cronógrafo e configurá-lo de volta para zero.

Notas e dicas do modo Cronógrafo

- Pressione MODE para alternar para o modo Hora do Dia enquanto o cronógrafo estiver funcionando. O ícone de cronógrafo ⏱ será exibido para indicar que o cronógrafo ainda está funcionando.
- Quando o relógio estiver funcionando no modo Cronógrafo com o sensor de frequência cardíaca, acumulam-se dados relacionados à frequência cardíaca no modo Rever, incluindo:
  1. Tempo que a frequência cardíaca permanece na zona-alvo de frequência cardíaca;
  2. Frequência cardíaca média, pico e mínima, calorias queimadas e recuperação da frequência cardíaca para o seu exercício.
  3. A frequência cardíaca média para cada volta registrada com a volta e o tempo fracionado.
- Com o cronógrafo e o sensor de frequência cardíaca digital funcionando simultaneamente, você pode mudar o mostrador do modo Cronógrafo pressionando HEART RATE.

  Escolha a partir de:
  1. Tempo da volta/Tempo fracionado;
  2. Frequência cardíaca/Tempo fracionado ou tempo da volta;
  3. Tempo fracionado ou Tempo da volta/Frequência cardíaca ou
  4. Só frequência cardíaca.
- Sem o sensor da frequência cardíaca, você pode mudar o formato de reiniciação do cronógrafo pressionando STOP/RESET/SET.

Timer de Intervalos

O modo de Timer de Intervalos permite configurar duas contagens regressivas que podem ser repetidas em uma sequência ou como lembrete para eventos. Esses lembretes podem significar quando deve correr ou caminhar ou quando deve fazer uma corrida curta e muito rápida ou deve correr lento e por longo tempo.

OBSERVAÇÃO – Se você configurar um dos intervalos para zero, o relógio apenas fará a contagem regressiva da configuração com o intervalo diferente de zero.

BOTÃO INDIGLO®
Pressione para iluminar o relógio, ativar ou desativar a função NIGHT-MODE®.

MODE (modo)
Pressione para passar para o próximo modo, dígito ou grupo de configurações.

START/SPLIT
Pressione para aumentar ou alternar os itens de configuração ou para iniciar ou continuar a cronometragem.

STOP/RESET/SET (parar/reiniciar/configurar)
Pressione para iniciar ou completar o processo de configuração ou para fazer uma pausa ou reiniciar o timer.

HEART RATE (frequência cardíaca)
Pressione para diminuir ou alternar os itens de configuração ou trocar a aparência do mostrador.

OBSERVAÇÃO – Você pode pressionar qualquer botão em qualquer um dos modos para silenciar o alerta que toca quando o timer alcançar o valor zero.

Para Configurar o Timer de Intervalo

1. Pressione MODE até TIMER aparecer.
2. Pressione STOP/RESET/SET até que SET apareça brevemente no mostrador, seguido pelo timer com o número do intervalo piscando.
3. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para alternar entre INT 1 e INT 2 (intervalos 1 e 2).
4. Pressione MODE (NEXT - seguinte) para configurar as horas para esse intervalo.
5. Pressione START/SPLIT (+) para aumentar o valor ou HEART RATE (-) para diminui-lo ou MODE (NEXT) para passar para o valor seguinte.

   OBSERVAÇÃO – A zona de frequência cardíaca refere-se a uma variação baseada na sua Frequência Cardíaca Máxima (da ZONA 1 à ZONA 5), uma zona personalizada (ZONA C1 ou ZONA C2), ou sem zona (NENHUMA [NONE]). O relógio o alertará baseado na seleção da zona.

   OBSERVAÇÃO – A configuração da ação final permite-lhe escolher como é que o timer de intervalos funciona depois da contagem regressiva. As opções incluem: STOP, REPEAT ou CHRONO (inicia o cronógrafo).

   OBSERVAÇÃO – Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-).
6. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

Como operar o Timer de Intervalo

1. Pressione START/SPLIT para começar a contagem regressiva do timer de intervalo. O timer de intervalo ⧖ ou o ícone de repetição do timer de intervalos ⧖↻ aparecerão no mostrador com o número do intervalo (INT #). A configuração da contagem regressiva original aparecerá no mostrador superior.
2. Interrompa a contagem regressiva pressionando STOP/RESET/SET.
3. Prossiga a contagem regressiva pressionando START/SPLIT de novo ou reinicie o timer mantendo pressionado STOP/RESET/SET novamente até que as palavras HOLD TO RESET apareçam brevemente no mostrador seguidas do tempo original da contagem regressiva.
4. Quando o timer de intervalos alcança o valor zero, soa um breve alerta e a luz noturna INDIGLO® pisca.
5. O timer para depois de ser configurado para STOP; ou o timer começa outra contagem regressiva se for configurado para REPEAT e continua até ser pressionado STOP/RESET/SET.

   O mostrador mostrará REP-# e um número (por exemplo, REP-2. REP indica que o timer está repetindo, e o número (#) indica quantas vezes o timer repetiu a contagem regressiva.

   OBSERVAÇÃO – Se o relógio estiver recebendo sinais do sensor da frequência cardíaca digital, a informação na linha superior será substituída por dados da frequência cardíaca.

Notas e dicas do modo Timer de Intervalo

- Ao pressionar MODE no modo Timer de Intervalo o mostrador passa para outro modo sem interromper o funcionamento do timer. O ícone do timer de intervalo ⧖ ou de repetição do timer ⧖↻ continuará a aparecer para indicar que o timer está em funcionamento.
- Com o timer de intervalo e o sensor de frequência cardíaca funcionando simultaneamente, o mostrador do modo Timer de Intervalo poderá ser modificado pressionando HEART RATE. Escolha a partir de:
  1. Configurar o Tempo da contagem regressiva (Repetição da contagem);
  2. Frequência cardíaca sobre Tempo da contagem regressiva;
  3. Tempo da contagem regressiva sobre frequência cardíaca; ou
  4. Só frequência cardíaca.

Recuperação

A respeito da recuperação da frequência cardíaca

A recuperação da frequência cardíaca oferece um indicador da forma física e do nível de treino. À medida que você fica mais em forma, a sua frequência cardíaca deve voltar mais rapidamente para um menor valor ao final do exercício, indicando uma melhor condição cardiovascular.

Uma taxa de recuperação mais lenta também poderá indicar a necessidade de interromper temporariamente o treino devido à fadiga, doença ou a outros fatores.

BOTÃO INDIGLO®
Pressione para iluminar o relógio, ativar ou desativar a função NIGHT-MODE®.

MODE (modo)
Pressione para passar para o próximo modo.

START/SPLIT
Pressione para começar ou recomeçar o timer de recuperação.

STOP/RESET/SET (parar/reiniciar/ configurar)
Pressione para alternar o tempo de recuperação de 1 minuto com o de 2 minutos ou para parar ou reiniciar o timer de recuperação.

A taxa de recuperação representa a mudança ocorrida na frequência cardíaca por um determinado período de tempo. O monitor de frequência cardíaca digital registra a mudança da frequência cardíaca por um período de 1 ou 2 minutos. Para configurar a duração do timer de recuperação:

1. Pressione MODE até que apareça RECOVER.
2. Se for necessário, pressione STOP/RESET/SET para apagar a última leitura da recuperação da frequência cardíaca.
3. Pressione STOP/RESET/SET para alternar o tempo de recuperação de 1 minuto com o de 2 minutos e vice-versa.

Com o cronógrafo funcionando, o timer da recuperação da frequência cardíaca começará automaticamente depois de pressionar STOP/RESET/SET se o relógio estiver recebendo dados do sensor de frequência cardíaca digital.

OBSERVAÇÃO – O relógio não pode registrar uma recuperação a menos que esteja recebendo dados atuais sobre frequência cardíaca e dados válidos sobre pulso do sensor de frequência cardíaca digital. Sem a frequência cardíaca atual ou se a frequência cardíaca final estiver acima da frequência cardíaca inicial, aparecerá NO REC no mostrador.

Como determinar manualmente a recuperação da frequência cardíaca

Você também pode iniciar manualmente uma recuperação da frequência cardíaca sem parar o cronógrafo, observando as seguintes etapas.

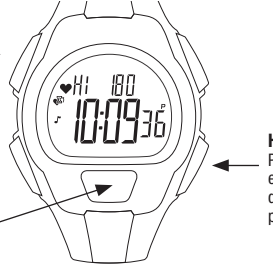
1. Pressione MODE até que apareça RECOVER.
2. Se for necessário, pressione STOP/RESET/SET para apagar a última leitura da frequência cardíaca de recuperação.
3. Pressione STOP/RESET/SET para alternar o tempo de recuperação de 1 minuto com o de 2 minutos e vice-versa.
4. Pressione START/SPLIT. A linha superior do mostrador do relógio mostrará a frequência cardíaca no início do período de recuperação (à esquerda), bem como a frequência cardíaca atual. A linha inferior mostrará o tempo da contagem regressiva de recuperação remanescente de 1 ou 2 minutos.
5. Depois da contagem regressiva de 1 ou 2 minutos, o relógio emitirá um bipe indicando o fim do período de recuperação.
   O relógio capturará a frequência cardíaca uma segunda vez, subtrairá o segundo valor do primeiro e mostrará a diferença como a recuperação (valor R).

OBSERVAÇÃO – O relógio não pode registrar uma recuperação a menos que esteja recebendo dados atuais sobre frequência cardíaca e dados válidos sobre pulso do sensor de frequência cardíaca digital. Sem a frequência cardíaca atual ou se a frequência cardíaca final estiver acima da frequência cardíaca inicial, aparecerá NO REC no mostrador.

6. Você pode continuar a iniciar um período de recuperação de 1 ou 2 minutos repetindo da etapa 2 à 4.

Rever

O modo Rever permite rever todas as informações do último exercício realizado registradas pelo cronógrafo.



BOTÃO INDIGLO®
Pressione para iluminar o relógio, ativar ou desativar a função NIGHT-MODE®.

MODE (modo)
Pressione para passar para o próximo modo.

START/SPLIT(+)
Pressione para explorar os dados da atividade para frente.

HEART RATE (-)
Pressione para explorar os dados da atividade para trás.

Os agrupamentos dos dados aparecem na ordem enumerada ao pressionar START/SPLIT (+).

- **Tempo total:** o tempo que o cronógrafo estava funcionando durante um exercício.
- **Tempo na zona:** O tempo durante um exercício em que a frequência cardíaca está entre os limites inferior e superior configurados da zona-alvo.

- **Frequência cardíaca média:** A frequência cardíaca média alcançada durante um exercício.
- **Frequência cardíaca máxima:** O maior valor de frequência cardíaca registrado durante uma atividade física.
- **Frequência cardíaca mínima:** O menor valor de frequência cardíaca registrado durante um exercício.
- **Total de calorias:** O número de calorias queimadas durante um exercício. Esse número depende do sexo, idade, peso, altura, tipo de atividade e nível de atividade (digitados na Informação do Usuário) que você incluiu durante a configuração do monitor de frequência cardíaca digital, da sua frequência cardíaca durante o exercício e do tempo transcorrido.
- **Recuperação da frequência cardíaca:** o resultado do último cálculo da recuperação da frequência cardíaca.
- **Revisão de volta ou tempo fracionado:** o tempo e a média da frequência cardíaca para as últimas 50 voltas (segmentos) do exercício.

Como rever os dados de uma atividade física

1. Pressione MODE até aparecer REVIEW.
2. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para explorar os dados do exercício.

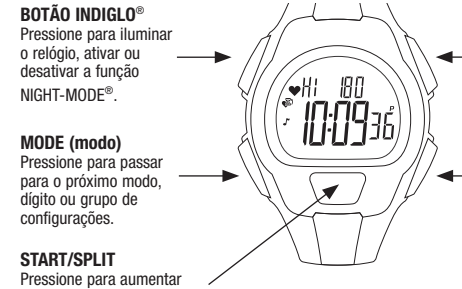
OBSERVAÇÃO – Para modificar rapidamente a informação que está vendo, mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-).

Notas e dicas do modo Rever

- Ao reiniciar o cronógrafo a partir de zero (posição de reiniciação) para o exercício seguinte, apagam-se os dados de resumo do exercício anterior.
- Sem o sensor de frequência cardíaca, a revisão do tempo total e da volta ou o tempo fracionado serão exibidos no modo Rever, juntamente com a última recuperação da frequência cardíaca registrada.
- Se não foram registradas as voltas independentes durante um exercício, o relógio mostrará NO LAPS STORED (voltas não armazenadas) quando se chega no segmento para revisar a volta do modo Rever.

Alarme

Você pode usar o relógio como um despertador para alertá-lo a uma hora predefinida. Quando o relógio atinge um tempo programado, soa um alarme e a luz noturna INDIGLO® pisca por um período de 20 segundos.


BOTÃO INDIGLO®
Pressione para iluminar o relógio, ativar ou desativar a função NIGHT-MODE®.
MODE (modo)
Pressione para passar para o próximo modo, dígito ou grupo de configurações.
START/SPLIT
Pressione para aumentar ou alternar os valores de configuração ou para ativar (ON) ou desativar (OFF) o alarme.
STOP/RESET/SET (parar/reiniciar/configurar)
Pressione para iniciar ou completar o processo de configuração.
HEART RATE (frequência cardíaca)
Pressione para aumentar ou alternar os valores de configuração ou para selecionar entre Alarm 1 e Alarm 2.

Como configurar o alarme

1. Pressione a tecla MODE até ALARM aparecer.
2. Pressione HEART RATE para alternar entre o ALARM 1 e o ALARM 2.
3. Pressione STOP/RESET/SET para entrar no processo de configuração com as horas piscando.
4. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para mudar o valor.

OBSERVAÇÃO – Se o seu relógio estiver configurado para o formato da hora de 12 horas, os indicadores de AM e PM mudam à medida que você aumenta ou diminui a configuração das horas.

5. Pressione MODE (NEXT - SEGUINTE) para passar para o valor dos minutos.
6. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para salvar as mudanças e sair do processo de configuração.

OBSERVAÇÃO – Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART Rate (-).

Notas e dicas do modo Alarme

- Para ativar (ON) ou desativar (OFF) um alarme sem entrar no estado de configuração, pressione START/SPLIT enquanto estiver no modo Alarme com o ALARM 1 ou o ALARM 2 sendo mostrados.
- Se alterar qualquer configuração do alarme, este se ativará automaticamente.
- Ao configurar o alarme, o ícone de despertador será exibido no mostrador no modo Hora do Dia para confirmar.
- O alarme pode ser silenciado ao pressionar qualquer um dos botões do relógio.
- Se o alarme não for silenciado antes do final do alerta, um alarme de reserva soará depois de 5 minutos.

Configuração do monitor da frequência cardíaca (HRM)

O modo Configuração do HRM permite selecionar e configurar elementos vitais dos dados estatísticos que serão rastreados pelo monitor de frequência cardíaca digital.

BOTÃO INDIGLO®
Pressione para iluminar o relógio, ativar ou desativar a função NIGHT-MODE®.

MODE (modo)
Pressione para entrar ou sair do modo ou passar para o próximo dígito ou grupo de configurações.

START/SPLIT
Pressione para selecionar uma zona-alvo de frequência cardíaca ou outras configurações do monitor da frequência cardíaca ou para aumentar ou alternar um item da configuração.

STOP/RESET/SET (parar/reiniciar/configurar)
Pressione para iniciar ou completar o processo de configuração.

HEART RATE (frequência cardíaca)
Pressione para selecionar uma zona-alvo de frequência cardíaca ou outras configurações do monitor da frequência cardíaca ou para aumentar ou alternar um item.

Para configurar a zona-alvo da frequência cardíaca

Você pode escolher uma das zonas-alvo de frequência cardíaca preconfiguradas ou escolher e configurar a zona-alvo de frequência cardíaca personalizada para adaptá-la às suas preferências.

Zonas-alvo de frequência cardíaca preconfiguradas

As zonas de frequência cardíaca pré-configuradas descritas na tabela a seguir correspondem ao valor de frequência cardíaca máxima (“Maximum Heart Rate” - MHR).

Zona	Limite inferior	Limite superior
1	50%	60%
2	60%	70%
3	70%	80%
4	80%	90%
5	90%	100%

Determine a zona que você quer utilizando os dados da tabela apresentada na página 154.

Para configurar outras opções de instalação do monitor de frequência cardíaca

Além das zonas-alvo da frequência cardíaca, você pode pressionar START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para escolher ou configurar:

- ❖ O valor da frequência cardíaca máxima (FC MÁX)
- ❖ Mostrador (BPM ou %-do-Máx)
- ❖ Sinal sonoro de alerta da zona de frequência cardíaca (ON [ligado]/ OFF [desligado])

1. Pressione STOP/RESET/SET para entrar no processo de configuração de cada opção.
2. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para mudar o valor piscante.
3. Pressione MODE (NEXT - SEGUINTE) para passar para o digito ou campo seguinte.
4. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para finalizar o processo de configuração.

OBSERVAÇÃO – Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).

Informações do usuário

Para calcular a informação das calorias, digite as informações que correspondem a você e a sua utilização deste monitor da frequência cardíaca digital.

Para aperfeiçoar as configurações para um cálculo mais exato das calorias queimadas:

1. Pressione MODE até USER INFO aparecer.
2. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) para fazer a sua escolha das diferentes opções:
   - Sexo (Male [masculino] ou Female [feminino])
   - Idade
   - Peso (em libras ou quilogramas)
   - Altura (em polegadas ou centímetros)
   - Atividade (escolha entre correr, treinamento intenso, caminhar, bicicleta, treinamento adicional, treinamento com intervalos ou corrida)
   - Nível (very low [muito baixa], low [baixa], moderate [moderada], high [alta] ou very high [muito alta])
3. Pressione STOP/RESET/SET para entrar no processo de configuração de cada opção.
4. Pressione START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-) seguido de MODE (NEXT - SEGUINTE) para mudar cada opção.

OBSERVAÇÃO – Para modificar rapidamente o valor que está sendo configurado, mantenha pressionado START/SPLIT (+) ou HEART RATE (-).

5. Pressione STOP/RESET/SET (DONE) para finalizar o processo de configuração das opções.

Notas e dicas do monitor de frequência cardíaca digital

- Se nenhum botão do relógio for pressionado por um período de 2 a 3 minutos durante a configuração, o relógio salvará automaticamente quaisquer mudanças feitas e sairá do processo de configuração.

Cuidado e manutenção

Monitor de frequência cardíaca digital

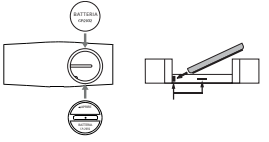
- Enxágue o monitor de frequência cardíaca digital com água para evitar o acúmulo de substâncias que possam interferir com a capacidade de o sensor de frequência cardíaca digital receber pulsos válidos
- Não limpe o sensor do monitor de frequência cardíaca digital ou a cinta torácica com materiais abrasivos ou corrosivos. Os agentes de limpeza abrasivos podem arranhar as partes plásticas e corroer o circuito eletrônico.
- O monitor de frequência cardíaca digital não deve ser submetido à força, ao choque, à poeira, à temperatura ou à umidade excessivos. Tais condições poderão causar defeitos de funcionamento, uma vida útil eletrônica mais curta, dano às baterias ou deformação das peças.
- Não adultere os componentes internos do monitor de frequência cardíaca digital. Além de danos, isso provocaria o cancelamento da garantia do monitor.
- Exceto as baterias, as peças do monitor de frequência cardíaca digital não podem ser substituídas nem consertadas.

Bateria

Bateria do Sensor de Frequência Cardíaca

Se as leituras da frequência cardíaca começarem a sair erráticas ou pararem, a bateria do sensor de frequência cardíaca digital deverá ser substituída. Você mesmo poderá trocar a bateria sem qualquer ferramenta especial.

Para o sensor de frequência cardíaca digital, usa-se uma bateria de lítio CR2032. Para trocar a bateria:



1. Abra a tampa da bateria do transmissor com uma moeda, girando-a no sentido anti-horário.
2. Substitua a bateria por uma bateria nova de lítio CR2032 de 3V com o sinal (+) virado para você, cuidando de não tocar os dois contatos e descarte a bateria.
3. Quando terminar de inserir a bateria, volte a colocar a tampa com uma moeda — rode-a ou aperte-a no sentido horário.

Para testar a nova bateria depois de introduzida:

1. Afaste-se de toda fonte de interferência elétrica ou de rádio possível.
2. Umedeça os coxins do sensor de frequência cardíaca digital e ajuste firmemente a cinta torácica abaixo do esterno.
3. Com o relógio posto, pressione o botão HEART RATE. O ícone de coração vazio da frequência cardíaca aparecerá no mostrador.
4. Se você não vir o ícone de coração piscante no relógio, reinstale a bateria do sensor.

OBSERVAÇÃO – Não há necessidade de que os valores de frequência cardíaca apareçam no mostrador durante esse teste.

Substituição da bateria do relógio

Quando a bateria do relógio fica fraca, reduz-se a intensidade da luz do mostrador ou da luz noturna INDIGLO®. O relógio usa uma bateria de lítio CR2025.

Para evitar a possibilidade de ocorrer danos permanentes ao relógio, a TIMEX RECOMENDA LEVAR O RELÓGIO A UM REVENDEDOR LOCAL OU A UM JOALHEIRO PARA SUBSTITUIR A BATERIA.

Luz noturna INDIGLO®

Pressione o botão INDIGLO® para ativar a luz noturna. A tecnologia eletroluminescente ilumina todo o mostrador do relógio à noite e em condições de pouca luz.

Resistência à água

Relógio

- O seu relógio é à Prova d'água até 100 metros e é resistente a uma pressão de água até 200 p.s.i. (equivalente a uma imersão de 100 metros [328 pés] abaixo do nível do mar.)
- O relógio é apenas resistente à água contanto que as lentes, os botões e a caixa se mantiverem intactos.
- A Timex recomenda enxaguar o relógio com água depois de ter sido exposto ao sal.

ADVERTÊNCIA: PARA MANTER A RESISTÊNCIA À ÁGUA, NÃO PRESSIONE NENHUM BOTÃO QUANDO ESTIVER EM BAIXO D'ÁGUA.

Sensor digital da frequência cardíaca

- O seu relógio é à Prova d'água até 30 metros e é resistente a uma pressão de água até 60 p.s.i. (equivalente a uma imersão de 30 metros [98 pés] abaixo do nível do mar.)

ADVERTÊNCIA: ESTA UNIDADE NÃO TRANSMITE A FREQUÊNCIA CARDÍACA QUANDO FOR OPERADA NA ÁGUA OU DEBAIXO D'ÁGUA

Garantia e serviço

Garantia Internacional Timex (garantia limitada para os EUA)

O seu monitor de frequência cardíaca Timex® está garantido contra defeitos de fabricação por um período de 1 ANO a partir da data original da compra. A Timex Group USA, Inc. e suas filiais em todo o mundo reconhecerão esta Garantia Internacional.

Observe que a Timex poderá opcionalmente consertar o monitor de frequência cardíaca, colocando componentes novos ou totalmente recondicionados e inspecionados, ou substituí-lo por um modelo idêntico ou similar.

IMPORTANTE – OBSERVE QUE ESTA GARANTIA NÃO COBRE DEFEITOS OU DANOS OCASIONADOS AO MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA:

1. após vencer o período de garantia;
2. se o monitor de frequência cardíaca não foi comprado originalmente de um revendedor autorizado da Timex;
3. se for por consertos não executados pela Timex;
4. se for devido a acidentes, adulteração ou mau uso, e
5. se for no cristal, na pulseira, na caixa do monitor de frequência cardíaca, nos acessórios ou na bateria. A Timex poderá cobrar o custo de substituição de qualquer uma dessas peças.

ESTA GARANTIA E OS RECURSOS AQUI CONTIDOS SÃO EXCLUSIVOS E SUBSTITUEM TODAS AS OUTRAS GARANTIAS, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUSIVE QUALQUER GARANTIA IMPLÍCITA DE COMERCIABILIDADE OU ADEQUAÇÃO A UM FIM PARTICULAR.

A TIMEX NÃO ASSUME NENHUMA RESPONSABILIDADE QUANTO A DANOS ESPECIAIS, INCIDENTAIS OU INDIRETOS. Alguns países e Estados não permitem limitações sobre garantias implícitas nem permitem exclusões ou limitações de danos, por isso, essas limitações poderão não se aplicar ao seu caso. Esta garantia lhe confere direitos legais específicos, bem como outros direitos, os quais variam de um país para outro e de um estado para outro.

Para obter o serviço de garantia, devolva o monitor de frequência cardíaca à Timex, a uma das filiais ou ao revendedor autorizado Timex onde o monitor de frequência cardíaca foi comprado, juntamente com o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou, somente nos EUA e no Canadá, o Cupom de Conserto original devidamente preenchido ou uma declaração por escrito, identificando o seu nome, endereço, número de telefone e data e local da compra. Com o seu monitor da frequência cardíaca inclua o seguinte pagamento para cobrir as despesas de envio (não se refere a custos de conserto): nos Estados Unidos, um cheque ou vale postal no valor de 8,00 dólares americanos; no Canadá, um cheque ou vale postal no valor de 7,00 dólares canadenses; no Reino Unido, um cheque ou vale postal no valor de 3,50 libras esterlinas. Nos outros países, você deverá pagar as despesas de frete.

NUNCA INCLUA NENHUM ARTIGO DE VALOR PESSOAL NA SUA ENCOMENDA.

Nos EUA, ligue para 1-800-328-2677 para obter informações adicionais sobre a garantia. No Canadá, ligue para 1-800-263-0981. No Brasil, ligue para +55 (11) 5572 9733. No México, ligue para 01-800-01-060-00. Na América Central, no Caribe, nas Bermudas e nas Bahamas, ligue para

(501) 370-5775 (EUA). Na Ásia, ligue para 852-2815-0091. No Reino Unido, ligue para 44 208 687 9620. Em Portugal, ligue para 351 212 946 017. Na França, ligue para 33 3 81 63 42 00. Na Alemanha/Áustria, ligue para +43 662 88921 30. No Oriente Médio e a África, ligue para 971-4-310850. Para outras regiões, entre em contato com o representante autorizado ou distribuidor Timex para obter informações sobre garantia. Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores participantes autorizados Timex no Canadá, nos EUA e em outros lugares podem fornecer um envelope pré-endereçado e pré-pago do local de consertos.

Serviço

Se o monitor de frequência cardíaca Timex® precisar de conserto, envie o relógio para a Timex como indicado na Garantia Internacional Timex ou para:

TG SERVICE CENTER, P.O. Box 2740, Little Rock, AR 72203 – EUA

Para perguntas sobre o serviço, ligue para 1-800-328-2677 (nos EUA).

Para facilitar a obtenção do serviço de fábrica, os revendedores autorizados Timex participantes podem lhe fornecer um envelope pré-endereçado do local.

Consulte a Garantia Internacional Timex para obter instruções específicas sobre o cuidado e o serviço do monitor de frequência cardíaca Timex®.

Se você precisar de uma pulseira ou uma cinta sobressalente, ligue para o 1-800-328-2677.

ESTE É O CUPOM DE CONSERTO. GUARDE-O EM UM LUGAR SEGURO.

CUPOM DE CONSERTO DA GARANTIA INTERNACIONAL TIMEX

Data original da compra: _____
(se possível, anexe uma cópia do recibo de venda)

Comprador: _____
(nome, endereço e número de telefone)

Local da compra: _____
(nome e endereço)

Motivo da devolução: _____

Declaração de conformidade

Nome do fabricante: Timex Group USA, Inc.
Endereço do fabricante: 555 Christian Road
Middlebury, CT 06762
EUA

declara que o produto:

Nome do produto: Timex® Road Trainer™
Números dos modelos: M014 / M015 / M010

estão em conformidade com as seguintes especificações:

R&TTE: 1999/05/EC

Padrões: CENELEC EN 55024: (M010/M014/M015/M640)
CENELEC EN 55022: (M010/M014/M015/M640)
ETSI EN 300 330-1: V1.3.1/V1.3.2(M010/M014/M015/M640)
ETSI EN 300 330-2: V1.1.1/V1.2.1(M010/M014/M015/M640)
ETSI EN 301 489-1: V1.8.1/V1.6.1(M010/M014/M015/M640)
ETSI EN 301 489-3: V1.4.1(M010/M014/M015/M640)
CENELEC EN 62479: (M010)

LVD: 2006/95/EC

Padrões: UL 60950-1: (M010/M014/M015)
CSA C22.2#60950-1: (M010/M014/M015)
IEC 60950-1: (M010/M014/M015)
CENELEC EN 60950-1: (M010/M014/M015)

Emissões Digitais do Aparelho:

Padrões: FCC 47CFR 15B Classe A: (M010/M014/M015)
FCC 47CFR 15C: (M010/M640)
IC RSS 210: (M010/M640)
IC RSS-GEN: (M010)
IC ICES 003: (M010/M014/M015)
SAI AS/NZS 4268: (M010/M014/M015/M640)
SAI AS/NZS CISPR 22: (M014/M015)

Representante:

Sam Everett
Engenheiro de Regulamentação e Qualidade
Data: 18 de outubro de 2012, Middlebury, Connecticut, EUA